Ummi Mawaddah, Winda Ika Riyani, Siti Ahsanul Haq,
Shofiatul Hikmah, Rusydan Fauzi Fuadi, Rizma Kumala,
Rizky Ayu Ningsih, Naima, Cut Maya Husna, Arif Rahmat Triasa,
Nabila Ayu Ningrum, Mohammad Ilham Maulana,
Ilham Ibrahim, Dea Fanny Marina, Ali Romadhon Qodri,
Ach. Fawaid, Maulida Alfa Sani,
Lailatul Rosyidah, Silma Mumtahanah

Editor: Muhsin Kalida

Isu-isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

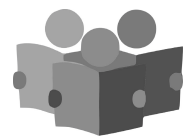
SUNAN KALIJOGO

YOGYAKARTA – INDONESIA

Isu-Isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer

Ummi Mawaddah, Winda Ika Riyani, Siti Ahsanul Haq,
Shofiatul Hikmah, Rusydan Fauzi Fuadi, Rizma Kumala,
Rizky Ayu Ningsih, Naima, Cut Maya Husna, Arif Rahmat Triasa,
Nabila Ayu Ningrum, Mohammad Ilham Maulana,
Ilham Ibrahim, Dea Fanny Marina, Ali Romadhon Qodri,
Ach. Fawaid, Maulida Alfa Sani,
Lailatul Rosyidah, Silma Mumtahanah

Editor: Muhsin Kalida



Isu-Isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer

©2024, Ummi Mawaddah, Winda Ika Riyani, Siti Ahsanul Haq, Shofiatul Hikmah, Rusydan Fauzi Fuadi, Rizma Kumala, Rizky Ayu Ningsih, Naima, Cut Maya Husna, Arif Rahmat Triasa, Nabila Ayu Ningrum, Mohammad Ilham Maulana, Ilham Ibrahim, Dea Fanny Marina, Ali Romadhon Qodri, Ach. Fawaid, Maulida Alfa Sani, Lailatul Rosyidah, Silma Mumtahanah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

QRCBN: 62-340-5309-785

xiv + 330 hlm; 14,5 x 20,5 cm

Cetakan Pertama, Januari 2024

Penulis: Ummi Mawadadah, Winda Ika Riyani, Siti Ahsanul Haq, Shofiatul Hikmah, Rusydan Fauzi Fuadi, Rizma Kumala, Rizky Ayu Ningsih, Naima, Cut Maya Husna, Arif Rahmat Triasa, Nabila Ayu Ningrum, Mohammad Ilham Maulana, Ilham Ibrahim, Dea Fanny Marina, Ali Romadhon Qodri, Ach. Fawaid, Maulida Alfa Sani, Lailatul Rosyidah, Silma Mumtahanah

Editor: Muhsin Kalida

Tata Letak Isi: Rizqiya Zahrotinnasik

Desain Sampul: Ahmad Hanin Lathif

Diterbitkan oleh:

Yasuka Inspira Media

Jl. Wahid Hasyim No. 8 Nologaten, Caturtunggal,

Depok, Sleman, DIY 55281

Email: yasuka.inspira@gmail.com

Telepon: 0812-2744-4487

Kata Pengantar

MENULIS ISU-ISU PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM (KONTEMPORER)

Muhsin Kalida

Pegiat Literasi Nasioanal, dosen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Mendiskusikan topik psikologi Islam atau psikologi Islami, bahkan menambah istilah kontemporer dalam rangkaian kalimat, merupakan isu yang masih memiliki harga kritis dalam kuliah ilmu-ilmu pendidikan maupun psikologi. Pada kalangan akademisi, psikologi Islam tidak hanya mengkaji psikologi yang berbasis Islam semata, tetapi memiliki jangkauan yang jauh, selama bisa diterima dan tidak bertentangan dengan kaidah-kaidah keIslaman. Inilah yang membuka peluang besar dan wacana untuk mengkaji lebih jauh dan lebih luas.

Pada dasarnya deskripsi kajian dalam berbagai karya yang termuat di dalam buku bunga rampai ini, ada beberapa capaian yang diharapkan diantaranya adalah memahami dasar-dasar

psikologi ruhaniah Islam yang menjadi latar belakang lahirnya sikap dan perilaku manusia berdasarkan informasi Al-Qur'an dan sunnah, bisa digunakan untuk mencegah penyakit mental dan perilaku menyimpang, sekaligus dijadikan landasan melakukan intervensi guna penanggulangan melalui berbagai layanan, terutama di bidang konseling psikoterapi ruhaniah Islam. Maka dengan membaca karya antologis dalam bidang isu-isu psikologi pendidikan ini berarti bukan sekedar mengintip, tetapi juga membuka sedikit wacana terkait teori psikologi Islam kontemporer, pengantar psikologi Islam, jati diri manusia menurut Islam, psikologi kepribadian dan sifat dalam Islam, psikologi perkembangan, memahami motivasi, gangguan mental, perilaku menyimpang dan penanganannya, psikoterapi ibadah, merancang teori psikologi kontemporer menggunakan dasar psikologi ruhaniah Islam dan terapan teknik psikologi umum.

Pada dasarnya cabang ilmu pokok yang memberikan landasan keilmuan bagi berbagai ilmu sosial adalah psikologi. Perilaku dan pola-pola perilaku yang terbentuk di lingkungan budaya dan pola perilaku yang dikehendaki kebudayaan perlu dijelaskan, yaitu bagaimana orang belajar memperolehnya? Ilmu-ilmu lain dari kelompok, ilmu-ilmu perilaku, seperti sosiologi dan antropologi diperlukan untuk memperoleh penjelasan yang lebih lengkap mengenai tingkah laku orang dan memprediksi peluang terjadinya di dalam situasi dan waktu lain. Perilaku yang berkadar nilai (moral, sosial, keagamaan), yang dikehendaki (larangan) seperti

riba, munafik, prasangka buruk (*negative thinking*), *takabbur,* bunuh diri, mencuri, perlu penjelasan secara keilmuan.

Sehubungan dengan sifat ilmiah yang diberikan pada kajian isu-isu psikologi Islam ini tentu sangat penting diadakan usaha-usaha untuk pengembangan, serta perlu dilakukan kajian keilmuan yang landasan, teori, dan tujuannya adalah pengembangan ilmu. Di samping penelitian dasar (pengembangan ilmu), perlu dilakukan penelitian terapan untuk pengembangan teknologi (rekayasa perilaku).

Di bidang teori, di samping teori psikologi yang dapat dijadikan landasan bagi pelaksanaan kajian ini, soal-soal mendasar seperti pengalaman kemoralan, spiritualitas dan kematangan pribadi sangat relevan sebagai dasar pengkajian. Dalam pengembangan pendidikan afektif (nilai), apakah pengajaran telah berhasil memajukan perkembangan moral dan nilai anak atau remaja? Dalam bahasa Kohlberg, apakah anak dan remaja sudah mencapai penguasaan konsep *subyektif* dan *obyektif*? Menurut Pellini (1977), ke mana para remaja mengatribusikan hal nyata (*real*) ke dunia subyektif dirinya ataukah ke dunia fisik ?

Melihat kenyataan yang demikian perlu kiranya muncul kajian kembali apakah peran pendidik atau psikolog dalam memberikan bantuan kepada klien untuk mencapai perkembangan yang optimal sudah tepat? Dalam hal ini nampaknya sering mengabaikan proses pendidikan, karena sementara terkadang pendidik masih memandang dari segi nilai-nilai moral dan budaya. Sejauh ini masih terdapat perdebatan kritis mengenai apa yang harus

diutamakan: taat pada teori atau pendekatan yang dikembangkan atau mengutamakan budaya. Apabila taat pada teori akan timbul permasalahan mengenai etika, yaitu timbulnya persoalan pelanggaran etika. Sebaliknya bila mengutamakan budaya akan mematahkan teori yang telah berkembang dan merusak ciri profesionalisme. Apakah dimungkinkan memadukan kedua sisi menjadi kesatuan yang integral?

Maka minimal ada tujuh fungsi yang sangat kualitatif dalam psikologi pendidikan Islam, dan fungsi ini bersifat kondisional sesuai situasi dan kondisi, ruang dan waktu, yaitu: 1) pemahaman; terhadap potensi dirinya dan lingkungan (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama), 2) pencegahan, 3) pengembangan, 4) perbaikan; penyembuhan, 5) penyaluran, 6) adaptasi, 7) penyesuaian. Dan, segala hal yang terkait dengan psikologi pendidikan Islam ini tidak dapat terpisahkan dengan unsur spiritual (keyakinan). Islam memberikan bimbingan kepada manusia agar kembali kepada al-Qur'an dan as-Sunnah. Fungsi psikologi Islam ini untuk memberikan dan pendampingan terkait berbagai problematika seseorang, anak maupun remaja, yang berhubungan dengan sikap, mental, cara berpikir. Bahkan sampai pada kebersihan hati dalam melihat baik dan buruk, bermanfaat dan tidak bermanfaat, hak dan batal, halal dan haram, manfaat dan *madharat*, baik dan buruk, kemudian barulah dikembangkan ke arah pengembangan dan pendidikan.

Sebagai pegiat literasi dan editor pada *book-chapter* ini, minimal saya memberi dua apresiasi spesial bagi para penulis, yaitu:

*Pertama: k*arya ini sebenarnya merupakan pengembangan mata kuliah Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer yang saya ampu di Program *Magister Interdisciplinary Islamic Studies*, **k**onsentrasi Psikologi Pendidikan Islam (PsiPI), UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Karya bebas yang mengangkat isu-isu psikologi Islam kontemporer, yang ditulis bersama ini berasa sayang dibuang, akhirnya dituang bersama menjadi kenangan produk pemikiran. Di kala mereka membuat karya ilmiah dengan berbagai tuntutan referensi yang tinggi, maka buku ini muncul ditulis sebagai bantuk tugas dalam mata kuliah yang sederhana dalam mengkaji dan berbahasa. Pengalaman kuliah dan diskusi kelas telah berperan serta yang cukup dominan dalam buku ini. Penulis bukan hanya sekedar menulis, tetapi juga dengan penuh olah rasa, kemudian mengedit dengan empat kali empat warna, menunggu kerja *layouting* dari perusahaan penerbitan, kemudian menunggu kelar hasil perusahaan percetakan, sehingga jadilah di hadapan para pembaca, *mabruk* dan *tahniah*. Hal-hal sederhana terkait pemikiran jika dikelola dengan baik dan seksama, maka akan muncul kedahsyatan yang bermakna.

Kedua: saya menyampaikan beberapa hal terkait aktivitas saya sebagai pegiat literasi, diantaranya adalah membumikan gerakan menulis bagi mahasiswa, baik di satrata satu, dua dan tiga. Hal ini sangat penting, karena membaca dan menulis merupakan sebuah perintah agama yang memiliki kekuatan hukum yang tinggi, yaitu wajib, terutama para akademisi. Manusia dianggap mengalamai kehidupan adalah sejak ia mulai berani membaca dan

menulis. Mengapa demikian, sebab menurut saya, membaca dan menulis adalah *fitrah* manusia. Tak tanggung-tanggung, wahyu Al-Quran pertama kali turun kepada Nabi Muhammad SAW, adalah memberi perintah untuk setidaknya dua hal penting, yaitu membaca dan menulis. Di sana tertulis kalimat yang sangat jelas, yakni *iqra*' (bacalah!) dan *al-qalam* (pena). Dua kalimat ini tak perlu tafsir panjang lebar, sekali orang baca, sudah jelas maksudnya, bahwa Allah melalui Al-Quran, memerintahkan kita untuk membaca dan menulis.

Memang, pengertian membaca bisa memiliki arti macam-macam, ada yang memaknai membaca teks, ada pula yang memahaminya sebagai membaca apa saja dalam arti yang lebih luas, seperti tanda-tanda kebesaran Allah di langit dan bumi serta alam semesta, ada pula yang memaknai membaca adalah belajar. Namun semua tafsir itu bermuara pada satu titik, bahwa membaca adalah awal dari segala peradaban. Peradaban manapun tidak akan tumbuh subur jika tidak ada tradisi membaca yang hidup.

Membaca saja tentunya tidaklah cukup, sebab begitu kita membaca, pemahaman yang kita dapatkan akan mudah hilang. Sebab itulah, Allah memberikan kata *al-qalam* dalam ayat ke 4 surat *Al-Alaq*. Terjemahnya, *yang mengajar (manusia) dengan perantara qalam (pena)*. Artinya, jika ingin menjadi pembelajar yang *kaafah* (sempurna), setelah kegiatan membaca, maka harus dilanjutkan dengan berpikir dengan pena dan kertas, yaitu menuliskan ilmu pengetahuan. Bahkan saking pentingnya tradisi menulis tersebut, ada nasehat bahwa *ikatlah ilmu dengan tulisan*.

Penulis Indonesia, Pramoedya Ananta Toer juga menulis dalam salah satu bukunya, *menulis adalah bekerja untuk keabadian*. Itu artinya bahwa tulisan adalah warisan yang dahsyat untuk anak-cucu ke depan. Bisa kita bayangkan, andai kata Al-Quran itu tidak tertulis, tentu kita akan kepayahan mempelajari ajaran-ajaran suci agama Islam. Jika para ulama-ulama shalih terdahulu (*salafunasshalihun*) tidak menuliskan hadits, tentu kita tidak akan pernah tahu apa dan bagaimana kalimat-kalimat dan akhlak Rasulullah SAW. Sejarah sudah memberi petunjuk bahwa dialog peradaban antara Islam dan peradaban lain terjadi, salah satunya, melalui karya tulis. Jadi, berdasarkan atas latar belakang di atas, maka jelas bahwa membaca dan menulis adalah dua hal yang tak bisa kita pisahkan dalam pembentukan peradaban manusia. Termasuk sentuhan-sentuhan dan gesekan kritis psikologi dengan ilmu lain, psikologi umum dengan perspektif Islam, akan menambah peradaban keilmuan baru dalam psikologi, pendidikan dan Islam.

Sehingga apa yang telah dilaksanakan oleh teman-teman mahasiswa dengan menerbitkan buku ini, patut untuk diapresiasi. Saya sendiri sebagai editor dan sahabat diskusi mereka,tidak menduga para mahasiswa menulis indah dan kemudian diterbitkan menjadi sebuah buku. Dengan demikian, metode ini, baik langsung maupun tidak langsung, ternyata merupakan salah satu cara untuk mengalihkan energi mahasiswa kepada hal-hal yang lebih indah dan produktif. Dari sisi psikologis, menulis akhirnya menjadi cara terbaik untuk mengekspresikan segala

perasaan, keluh kesah dan pikiran-pikiran secara positif dan bermartabat.

Atas prestasi yang telah dilakukan oleh para penulis buku ini, tentu akan saya tularkan kepada siapapun yang memiliki pengalaman dan pengetahuan, para siswa dan mahasiswa, para pendidik maupun para pengelola lembaga pendidikan. Buku ini menjadi persembahan bagi siapa saja yang ingin meneguk indahnya ungkapan pengalaman, pikiran, dan perasaan generasi muda hari ini. Ungkapan dan goresan yang tertulis dalam buku ini memberi cita rasa kualitas kehidupan yang unik dari generasi muda yang tentunya sangat berbeda dari satu dengan yang lainnya.

Akhirnya, selamat kepada para penulis atas terbitnya buku ini. Saya bangga dan berdoa semoga anda semua bisa menjadi orang hebat, percayalah sukses hanya milik anda yang yakin, sungguh-sungguh dan ikhlas. Jadikan buku teman dan sahabat terdekat, jadikan membaca sebagai aktivitas yang hebat, dan ingat, menulis adalah ekspresi terdahsyat.

Wallahu a'lam bish-shawab…

Yogyakarta, Januari 2024

Daftar Isi

- Kata Pengantar iii
- Daftar Isi xi

- Dinamika Dukungan Sosial: Pengaruhnya terhadap Kesejahteraan Individu 1
  Ummi Mawaddah
- Pendekatan Forgiveness Therapy dalam Mengatasi Mentall Ilnes Akibat Toxic Relationship 22
  Winda Ika Riyani
- Hubungan Self-Esteem Terhadap Kesejahteraan Psikologis 47
  Siti Ahsanul Haq
- Film Budi Pekerti: Media Memahami Dampak ***Cyberbullying*** Bagi Kesehatan Mental Korban 70
  Shofiatul Hikmah

- Sisi Gelap Dunia Artistik: dari Frustrasi, Depresi, Hingga Bunuh Diri 86
  Rusydan Fauzi Fuadi
- Pengasuhan Orang Tua dalam Membentuk Perkembangan Kepribadian Anak..... 106
  Rizma Kumala
- Depresi dalam Perspektif Psikologi Islam..... 125
  Rizky Ayu Ningsih
- Reseliensi Stres Akademik dalam Pandangan Psikologi Islam..... 145
  Naima
- Penerapan Expressive Writing dalam Psikoterapi Islami Untuk Mengatasi Kecemasan..... 163
  Cut Maya Husna
- Pengembangan Karakter Holistik Perspektif Psikologi Pendidikan Islam..... 182
  Arif Rahmat Triasa
- Lagu Anti Bullying dan Perkembangan Sosial Emosional Anak..... 197
  Nabila Ayu Ningrum
- Kecerdasan Emosional dan Kecemasan pada Dewasa Awal..... 212
  Mohammad Ilham Maulana

- Implikasi Musik Qasidah Burdah Terhadap Kesehatan Mental 235
  Ilham Ibrahim
- Peran Orang Tua dalam Sex Education Remaja 247
  Dea Fanny Marina
- *Self Confidence* dalam Islam dan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa 263
  Ali Romadhon Qodri
- Relevansi Rasa Syukur dalam Mengurangi Perasaan Insecure pada Kesehatan Mental 275
  Ach. Fawaid
- Menakar Emosi Diri dalam Menyikapi Riuh Ruang Digital 285
  Maulida Alfa Sani
- Berpikir Positif Sebagai *Self-Healing* 295
  Lailatul Rosyidah
- Motivasi Diri dan Kelola Emosi Untuk Hidup Lebih Sejahtera 306
  Silma Mumtahanah

DINAMIKA DUKUNGAN SOSIAL: PENGARUHNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN INDIVIDU

Ummi Mawaddah

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis individu telah menjadi perhatian sentral dalam literatur kesehatan mental, khususnya dalam menghadapi dinamika tekanan dan tantangan kehidupan modern. Kesejahteraan psikologis bukan sekadar indikator ketiadaan penyakit mental, melainkan sebuah gambaran holistik tentang bagaimana individu merasakan dan mengatasi kehidupannya. Dari kepuasan hidup hingga positive affect, kehidupan bermakna, dan hubungan yang memperkaya, kesejahteraan psikologis menciptakan keseimbangan harmonis dalam kerangka pikiran dan perasaan.

Dalam menjaga stabilitas psikologis, faktor dukungan sosial memunculkan peran vital sebagai penentu utama yang dapat

berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan individu (Chouhy, Cullen, and Lee 2020). Dinamika dukungan sosial memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan mental individu. Dukungan sosial, dengan segala bentuknya, menjadi pelopor utama dalam perjalanan menuju kesejahteraan psikologis. Dukungan emosional menciptakan ikatan yang tidak terlihat namun begitu kuat, memberikan dukungan dan kehangatan dalam saat-saat sulit. Dukungan sosial dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan melindungi individu dari dampak negatif peristiwa stres Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa dukungan sosial tidak hanya mencakup ketersediaan sumber daya interpersonal yang responsif terhadap kebutuhan individu, tetapi juga integrasi individu dalam jaringan sosial yang luas.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu. Dukungan sosial dapat membantu individu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik dan memberikan rasa koneksi dan kepercayaan diri yang positif. Selain itu, dukungan sosial juga dapat membantu individu mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Cohen and Wills 1985). Dukungan sosial memiliki peran yang penting dalam menjaga keseimbangan mental manusia. Dukungan sosial dapat memberikan individu perasaan diterima, didengar, dan dihargai oleh orang lain, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis (Fitzpatrick et al. 1997). Dengan membangun hubungan sosial yang positif dan mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat, individu dapat menjaga

keseimbangan dalam kehidupan mereka. Dukungan sosial juga membantu individu mengatasi stres, menjaga kesehatan mental, dan melindungi diri dari masalah kesehatan mental.

Contoh spesifik mengenai dukungan sosial bisa diamati melalui konteks Pendidikan. Disebutkan bahwa, dukungan sosial juga memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental pelajar (Rehman, Bhuttah, and You 2020). Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan guru dapat membantu pelajar mengatasi stres akademik dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk kesejahteraan mental mereka. Pelajar, dalam perjalanan pendidikan mereka, seringkali dihadapkan pada tekanan akademik yang dapat memengaruhi aspek kesejahteraan mental mereka. Dalam konteks ini, dukungan sosial berperan sebagai penyangga yang memainkan peran kritis dalam membentuk pengalaman belajar yang positif. ukungan dari teman sebaya dapat memberikan perasaan diterima dan didengar melalui interaksi positif yang tidak hanya menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, tetapi juga mengurangi perasaan kesepian dan isolasi. Manifestasi dukungan ini dapat terlihat dalam bentuk pembelajaran bersama, saling memberikan motivasi, atau sekadar menjadi pendengar yang baik saat menghadapi tantangan akademik. Dukungan emosional dan konsisten dari keluarga, dengan fondasi keamanan yang disediakan, juga memainkan peran vital dalam membantu pelajar mengatasi tekanan akademik. Keterlibatan orang tua atau anggota keluarga dalam kehidupan akademik menciptakan lingkungan yang mendukung belajar, yang dapat diwujudkan dalam bentuk dorongan, pujian, atau bantuan praktis dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Peran guru sebagai figur otoritatif dalam lingkungan akademik tidak dapat diabaikan; mereka memberikan dukungan emosional dan pedagogis, mengidentifikasi kebutuhan belajar individu, memberikan bimbingan, dan menciptakan lingkungan kelas yang mendukung kolaborasi serta partisipasi aktif. Selain membantu mengatasi stres akademik, dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan sosial, membantu pelajar belajar berinteraksi, bekerja sama, dan berkomunikasi efektif.

Di Era modern yang penuh kompleksitas yang cenderung bersifat individualistik, kesepian dan isolasi menjadi tantangan nyata bagi banyak individu, menambah urgensi perlunya dukungan sosial untuk menjaga kesejahteraan psikologis (Fóti 1981). Dalam menghadapi tekanan kompleks dari pekerjaan, hubungan sosial, dan tuntutan lainnya, kebutuhan akan fondasi yang kuat semakin terasa. Dalam konteks ini, dukungan sosial juga dianggap sebagai alat yang efektif untuk mengembangkan keterampilan penanganan stres. Dengan memahami peran dukungan sosial sebagai sumber dukungan emosional dan praktis, Secara lebih lanjut, pemahaman bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap masalah kesehatan mental memotivasi tulisan ini untuk menjelaskan dengan lebih terperinci bagaimana aspek dukungan sosial tertentu dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi individu. Dengan demikian, artikel ini berpotensi memberikan landasan teoritis yang kokoh dan rekomendasi praktis bagi penanganan kesejahteraan psikologis di tengah masyarakat modern.

Terkait dengan kompleksitas dukungan sosial, perlu dicermati bahwa dukungan sosial bukanlah fenomena yang diterima secara otomatis, melainkan memerlukan komitmen dan interaksi yang mendalam. Oleh karena itu, peran individu dalam membangun dan memelihara hubungan sosial yang saling mendukung. Tindakan seperti menghabiskan waktu dengan orang yang dicintai, terlibat dalam komunitas atau kelompok minat yang relevan, serta menciptakan ruang untuk berbagi dan mendengarkan dijelaskan sebagai elemen pentin dalam hal ini. Dengan demikian, tulisan ini berusaha mengembangkan wawasan mendalam terkait hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis individu, membuka jalan untuk pemahaman yang lebih baik dan solusi yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan mental di masyarakat modern.

Memahami Peran Dukungan Sosial dalam Kesejahteraan Psikologis Individu

Dukungan sosial adalah konsep yang merujuk pada adanya bantuan, perhatian, atau dukungan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada orang lain dalam berbagai konteks kehidupan (Ifdil, Sari, and Putri 2020). Dalam konteks kehidupan sehari-hari, dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan dan stres, memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih baik. Dukungan sosial dapat memberikan rasa percaya diri, mengurangi tingkat stres, serta memberikan tempat untuk berbagi dan merasakan rasa diterima. Dalam situasi yang sulit,

dukungan sosial dapat menjadi katalisator untuk pemulihan dan pertumbuhan pribadi.

Pada penelitian kesejahteraan individu, teori dinamika dukungan sosial memfokuskan pada bagaimana dukungan sosial, baik dalam bentuk emosional, instrumental, atau informasional, dapat mempengaruhi kesejahteraan individu (Ahmad, Hartati, and Maharani 2021). Dukungan sosial dipahami sebagai suatu proses dinamis yang berubah seiring waktu dan tergantung pada berbagai faktor, termasuk perubahan dalam kehidupan individu, perubahan dalam jaringan sosial individu, dan perubahan dalam lingkungan mereka (Rahama and Izzati 2021). Beberapa aspek penting dari peran dukungan sosial dalam kesejahteraan psikologis individu meliputi:

1. Pengangkutan protektif: Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga protektif yang membantu individu menghadapi tantangan dan stres dalam kehidupan mereka. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Johnsen, 2001)
2. Membangun harga diri dan kompetensi: Dukungan sosial juga dapat membantu individu membangun harga diri dan kompetensi mereka. Hal ini terjadi karena dukungan sosial dapat memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan mereka melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan yang mendukung (Thielke 2004)

3. Dampak pada penerimaan diri: Dukungan sosial keluarga terhadap penerimaan individu remaja yang mengalami menarche memiliki hubungan positif yang kuat (Lerner and Steinberg 2009). Hal ini menunjukkan dapat dilihat melalui fenomena bahwa dukungan sosial dari keluarga mempengaruhi persepsi penerimaan diri remaja terhadap perubahan yang terjadi selama menarche.
4. Pengaruh pada kesejahteraan psikologis remaja: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis remaja, namun berpengaruh tidak langsung melalui strategi koping adaptif dan maladaptif. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja secara kompleks dan melalui berbagai mediator (Malkoç and Yalçın 2015).

Jenis Dukungan Sosial dan Dampaknya pada Kesejahteraan Psikologis

Dukungan sosial dapat dibagi menjadi beberapa jenis yang masing-masing memiliki dampak yang berbeda pada kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai bantuan dan sumber daya yang diberikan oleh orang lain kepada individu dalam situasi yang menantang atau sulit. Ada beberapa jenis dukungan sosial yang dapat diberikan kepada individu, yaitu Dukungan sosial, yang terdiri dari dimensi emosional, instrumental, dan informasional (Shelley E. Taylor 2011).

1. Dukungan emosional

Dukungan ini adalah bentuk dukungan sosial yang melibatkan pemberian dukungan, persetujuan, dan pemahaman emosional kepada individu. Ini dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini bisa dilakukan dengan cara:

a. Mendengarkan dengan Empati

Dukungan emosional sering dimulai dengan kemampuan mendengarkan dengan empati. Seseorang yang mampu memberikan perhatian sepenuh hati saat mendengarkan keluhan atau perasaan pribadi dapat menciptakan ruang yang aman untuk berekspresi.

b. Ucapan Penyemangat

Memberikan ucapan penyemangat dan kata-kata positif dapat memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. Hal ini dapat mengangkat semangat dan memberikan perspektif positif terhadap situasi sulit.

c. Pelukan atau Sentuhan

Melalui sentuhan fisik yang positif, seperti pelukan atau kontak fisik lainnya, seseorang dapat merasakan kehadiran emosional dan kehangatan yang membangun.

d. Waktu dan Perhatian yang Diberikan

Memberikan waktu dan perhatian yang tulus kepada seseorang, fokus sepenuhnya pada kebutuhan dan perasaannya, merupakan bentuk dukungan emosional yang sangat efek

Dukungan emosional memiliki kemampuan untuk mengurangi tingkat stres. Merasa didukung emosional dapat memberikan rasa aman, membantu individu untuk lebih baik mengatasi tekanan hidup, juga Dengan memperoleh dukungan emosional, seseorang cenderung mengembangkan resiliensi emosional yang lebih tinggi. Ini berarti mereka mampu lebih efektif menghadapi dan pulih dari peristiwa-peristiwa yang menantang. Serta Dukungan emosional memainkan peran penting dalam membentuk dan memperkuat hubungan interpersonal.

2. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan sosial yang melibatkan bantuan praktis dalam menyelesaikan tugas atau masalah sehari-hari. Hal tersebut bisa dilakukan dengan berupa:

a. Bantuan Finansial

Dukungan instrumental dapat berupa bantuan finansial yang dapat membantu seseorang mengatasi tantangan ekonomi. Misalnya, teman atau keluarga yang memberikan pinjaman atau memberikan sumber daya keuangan dapat memberikan rasa aman dan mengurangi tekanan psikologis terkait masalah keuangan.

b. Bantuan dalam Tugas Fisik

Sebuah bentuk dukungan instrumental yang umum adalah bantuan dalam tugas-tugas fisik atau pekerjaan rumah tangga. Misalnya, membantu seseorang yang sedang sibuk dengan pekerjaan rumah atau tugas-tugas sehari-hari dapat mengurangi beban kerja mereka, memberikan waktu dan energi tambahan untuk fokus pada kesejahteraan psikologis.

c. Dukungan dalam Pengambilan Keputusan

Bantuan dalam pengambilan keputusan adalah contoh lain dari dukungan instrumental. Teman atau anggota keluarga yang memberikan pandangan objektif dan bantuan dalam membuat keputusan penting dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kebingungan.

Dukungan instrumental, seperti bantuan finansial atau bantuan dalam tugas fisik, dapat secara langsung mengurangi beban psikologis yang mungkin dirasakan seseorang. Ini membuka ruang bagi kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Mereka yang mendapatkan dukungan tersebut dapat merasakan peningkatan dalam rasa kontrol atas lingkungan dan situasi hidup mereka, dan tentu hal ini dapat mengurangi rasa ketidakpastian dan kecemasan. Dukungan instrumental yang diberikan dengan bijak dapat membantu mendorong kemandirian. Ini memberikan peluang bagi individu untuk mengatasi tantangan mereka sendiri, meningkatkan rasa kompetensi, dan pada gilirannya, berkontribusi pada kesejahteraan psikologis (Rulanggi, Fahera, and Novira 2021).

3. Dukungan informasional

Dukungan informasional adalah bentuk dukungan sosial yang melibatkan memberikan informasi, saran, atau panduan kepada individu. hal ini dapat berupa:

a. Penyediaan Informasi Medis

Dukungan informasional dapat muncul dalam bentuk penyediaan informasi medis yang tepat dan relevan. Misalnya, memberikan penjelasan yang jelas tentang suatu kondisi

kesehatan dapat membantu individu untuk memahami dan mengelola situasi tersebut dengan lebih baik.

b. Pendampingan dalam Pengambilan Keputusan

Dukungan informasional juga dapat ditemukan dalam pendampingan saat pengambilan keputusan. Teman atau anggota keluarga yang memberikan informasi objektif dan membantu memahami konsekuensi pilihan dapat meredakan kecemasan dan meningkatkan rasa kendali individu terhadap hidupnya.

c. Bantuan dalam Mencari Sumber Informasi

Dukungan informasional juga mencakup bantuan dalam mencari sumber informasi yang dapat dipercaya. Ini dapat mencakup memberikan petunjuk atau membimbing seseorang untuk menemukan informasi yang dibutuhkan.

Dukungan informasional dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan ketidakpastian dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang situasi atau masalah yang dihadapi individu. Dengan menyediakan informasi yang relevan, individu dapat merasa lebih diberdayakan dan memiliki lebih banyak kendali terhadap kehidupan mereka. Dukungan informasional membantu individu membuat keputusan yang lebih informasional dan bijak, yang pada gilirannya dapat meminimalkan penyesalan dan meningkatkan kualitas kehidupan.

Salah satu dampak paling signifikan dari dukungan sosial adalah peningkatan kesejahteraan emosional individu. Ketika seseorang merasa didukung dan dikelilingi oleh orang-orang yang peduli, mereka cenderung memiliki tingkat stres yang

lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih baik. Misalnya, dalam situasi sulit seperti kehilangan pekerjaan atau kegagalan dalam hubungan, dukungan sosial dapat menyediakan tempat perlindungan dan mengurangi tingkat kesepian dan kecemasan. Penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah.

Selain kesejahteraan emosional, dukungan sosial juga berdampak positif pada kesehatan fisik individu. Penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang merasa didukung cenderung memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat dan tingkat kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan. Misalnya, studi telah menunjukkan bahwa orang yang memiliki hubungan sosial yang positif lebih mungkin untuk mematuhi pengobatan mereka, memiliki tekanan darah yang lebih rendah, dan memiliki risiko penyakit jantung yang lebih rendah. Dukungan sosial juga dapat membantu individu menghadapi penyakit atau cedera dengan lebih baik, karena mereka memiliki dukungan emosional dan praktis dari orang-orang disekitarnya

Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Berikut factor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut para ahli:

1. George C. Homans

   Beberapa factor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut para ahli: Menurut George C. Homans, yang menyoroti pentingnya pertukaran sosial dalam hubungan interpersonal,

jenis dukungan sosial bisa mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental (bantuan praktis), atau dukungan informasional. Individu terlibat dalam pertukaran ini untuk memenuhi kebutuhan mereka dan membangun hubungan yang saling menguntungkan (Rex and Homans 1962)

2. James House

   James House enekankan peran struktur sosial dalam membentuk dan memengaruhi dukungan sosial. Faktor-faktor seperti status sosial, struktur keluarga, dan posisi individu dalam masyarakat dapat mempengaruhi ketersediaan dukungan sosial. Misalnya, seseorang dengan jaringan sosial yang kuat mungkin lebih cenderung mendapatkan dukungan daripada mereka yang terisolasi sosial (Turner and Parsons 1965)

3. Linda Berkman dan Syme Leonard

   Berkman dan Syme menyoroti pentingnya jaringan sosial, yaitu hubungan interpersonal yang membentuk dukungan sosial. Kualitas dan keberagaman hubungan dalam jaringan sosial individu dapat memengaruhi tingkat dukungan yang diterima. Jaringan yang kuat dan beragam dapat memberikan sumber daya dan perspektif yang berbeda (Berkman and Leonard Syme 2017).

4. Sheldon Cohen

   Cohen menekankan pentingnya bagaimana individu mempersepsikan dukungan sosial yang mereka terima. Persepsi positif terhadap dukungan sosial dapat memoderasi dampak stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis

(Lakey and Cohen 2015). Ini menunjukkan bahwa bukan hanya jumlah dukungan yang penting, tetapi juga bagaimana individu mengartikannya.

5. Urie Bronfenbrenner

Menurut teori ekologi sosial Bronfenbrenner, perubahan hidup dan stres dapat memengaruhi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh individu. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk membantu individu mengatasi stres atau krisis hidup, menunjukkan interaksi antara faktor mikrosistem dan dukungan sosial.

Selain itu, secara umum, beberapa factor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah:

1. Norma Sosial dan Budaya

Norma sosial dan budaya memainkan peran dalam membentuk cara individu mencari atau memberikan dukungan sosial. Nilai-nilai budaya dan norma sosial dapat menentukan jenis dukungan yang dianggap diterima atau sesuai dalam suatu masyarakat. Norma sosial adalah aturan atau panduan perilaku yang diharapkan dan diterima dalam suatu kelompok atau masyarakat, sementara budaya mencakup nilai-nilai, kepercayaan, dan praktik yang diwariskan dan dibagikan oleh anggota suatu kelompok sosial. Dua konsep ini memiliki dampak signifikan pada cara dukungan sosial diakses, dipahami, dan diterima dalam suatu lingkungan sosial. Sebagai contoh, dalam budaya yang menekankan nilai kekeluargaan, dukungan sosial mungkin lebih fokus pada keluarga terdekat sebagai sumber utama dukungan. Di sisi lain, budaya yang menonjolkan nilai kolektivitas mungkin

mendorong individu untuk mencari dukungan dari seluruh komunitas.

Sebagai contoh, dalam budaya yang menekankan nilai kekeluargaan, dukungan sosial mungkin lebih fokus pada keluarga terdekat sebagai sumber utama dukungan. Di sisi lain, budaya yang menonjolkan nilai kolektivitas mungkin mendorong individu untuk mencari dukungan dari seluruh komunitas. Dari hal ini, maka Norma sosial mengatur perilaku di dalam masyarakat, termasuk cara individu memberikan dukungan kepada yang lain. Dalam suatu kelompok, norma mungkin menetapkan cara yang dianggap paling sesuai atau diterima untuk memberikan dukungan. Di masyarakat yang menonjolkan norma saling membantu, memberikan dukungan secara aktif dapat dianggap sebagai respons yang diharapkan dalam situasi tertentu.

Kaitan antara norma sosial, nilai budaya, dan dukungan sosial dapat memberikan kontribusi pada kesejahteraan emosional individu. Dalam konteks ini, norma sosial dan budaya bertindak sebagai filter yang membentuk persepsi dan respons terhadap dukungan sosial, yang pada gilirannya memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional.

2. Kepribadian dan Kemampuan Komunikasi

Kepribadian individu, seperti tingkat keterbukaan, ramah, dan kemampuan komunikasi, dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang mendukung (James et al. 2017). Individu yang dapat berkomunikasi secara efektif dan terbuka terhadap hubungan interpersonal mungkin lebih mampu membangun

dukungan sosial. Beberapa elemen kunci kepribadian, seperti tingkat keterbukaan, ramah, dan kemampuan komunikasi, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kemampuan individu untuk mendapatkan dukungan sosial yang diperlukan. Dalam menggali hal ini dapat melihat bagaimana faktor-faktor kepribadian ini berinteraksi dengan dinamika hubungan sosial. Salah satu factor tersebut adalah sejauh mana tingkat keterbukaan seseorang terhadap pengalaman baru dan ide-ide orang lain, ini dapat memengaruhi sejauh mana mereka dapat membentuk hubungan sosial yang kuat, karena individu yang lebih terbuka cenderung lebih fleksibel dalam membentuk ikatan sosial karena mereka lebih menerima perbedaan dan memiliki kecenderungan untuk menjalin hubungan yang lebih mendalam. Selain itu, dibuthkan Kemampuan berkomunikasi dengan efektif dan ramah yang sebagai elemen kunci dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Individu yang ramah dan memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik cenderung lebih mampu membina ikatan positif dengan orang lain.

3. Krisis Kesehatan dan Perubahan Hidup (Situasional)

Perubahan dalam status kesehatan atau peristiwa hidup yang signifikan memiliki potensi untuk memodifikasi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh individu (Uchino 2009). Dalam konteks ini, dukungan sosial dianggap sebagai elemen kritis dalam menangani tantangan dan mendukung adaptasi positif terhadap krisis atau perubahan kehidupan. Saat individu menghadapi perubahan kesehatan yang signifikan, seperti penyakit serius atau kecelakaan, dukungan sosial menjadi faktor penyangga yang esensial (Cohen and Wills 1985). Aspek dukungan ini mencakup

dimensi emosional untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan, dukungan instrumental dalam bentuk bantuan fisik atau praktis, dan dukungan informasional guna menyediakan pemahaman tentang kondisi kesehatan. Sementara itu, peristiwa hidup yang berdampak besar, seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, atau kehilangan orang yang dicintai, mampu mengubah dinamika dukungan sosial. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya menyediakan bantuan praktis, melainkan juga membantu individu meresapi dan menanggapi perubahan lingkungan sosial mereka. Dukungan sosial membentuk landasan untuk adaptasi positif terhadap perubahan kehidupan, yang melibatkan kapasitas individu untuk merefleksikan diri, menemukan solusi kreatif, dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial mereka. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, individu dapat mengalami pertumbuhan pribadi dan peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

Ahmad, Hariadi, Aluh Hartati, and Jessica Festy Maharani. 2021. 'Pengaruh Dukungan Psikologis Awal Pada Remaja Dalam Pencegahan Covid – 19 Pada Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah'. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5 (2). https://doi.org/1 .33394/realita.v5i2.3416.

Berkman, Lisa F., and S. Leonard Syme. 2017. 'Social Networks, Host Resistance, and Mortality: A Nine-Year Follow-up Study of Alameda County Residents'. *American Journal of Epidemiology* 185 (11). https://doi.org/1 .1 93/aje/kwx1 3.

Bjørlykhaug, Knut Ivar, Bengt Karlsson, Suzie Kim Hesook, and Lise C. Kleppe. 2022. 'Social Support and Recovery from Mental Health Problems: A Scoping Review'. *Nordic Social Work Research* 12 (5). https://doi.org/10.1080/2156857X.2020. 1868553.

Chouhy, Cecilia, Francis T. Cullen, and Heejin Lee. 2020. 'A Social Support Theory of Desistance'. *Journal of Developmental and Life-Course Criminology* 6 (2). https://doi.org/1 .1 7/s4 865-20- 146-4.

Cohen, Sheldon, and Thomas Ashby Wills. 1985. 'Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis'. *Psychological Bulletin*. https://doi.org/1 .1 37/ 33-29 9.98.2.31 .

Fitzpatrick, Jacki, Gregory R. Pierce, Barbara R. Sarason, and Irwin G. Sarason. 1997. 'Handbook of Social Support and the Family'. *Journal of Marriage and the Family* 59 (3). https://doi.org/1 .23 7/353961.

Fóti, Véronique M. 1981. 'Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature'. *History of European Ideas* 1 (3). https://doi.org/1 .1 16/ 191-6599(81)9 59- .

House, J S. 1983. 'Work Stress and Social Support. Addison-Wesley, Reading, MA'. In *Addison-Wesley Series on Occupational Stress*.

Ifdil, Ifdil, Indah Permata Sari, and Viqri Novielza Putri. 2020. 'Psychological Well-Being Remaja Dari Keluarga Broken Home'. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling* 5 (1). https://doi.org/1 .23916/ 8591 11.

James, Carrie, Katie Davis, Linda Charmaraman, Sara Konrath, Petr Slovak, Emily Weinstein, and Lana Yarosh. 2017. 'Digital Life and Youth Well-Being, Social Connectedness, Empathy, and Narcissism'. *Pediatrics* 14 . https://doi.org/1 .1542/peds.2016-1758F.

Johnsen, Matthew C. 2001. 'Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists'. *Psychiatric Services* 52 (10). https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.10.1404.

Lakey, Brian, and Sheldon Cohen. 2015. 'Social Support Theory and Measurement'. In *Social Support Measurement and Intervention*. https://doi.org/1 .1 93/med:psych/978 1951267 9. 03.002.

Lerner, Richard M., and Laurence Steinberg. 2009. 'Preface'. In *Handbook of Adolescent Psychology*. https://doi.org/10.102/978 470479193.adlpsy 01001.

Malkoç, Asude, and İlhan Yalçın. 2015. 'Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Studentss'. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 5 (43).

Rahama, Khalidan, and Umi Anugerah Izzati. 2021. 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan'. *Jurnal Penelitian Psikologi* 8 (7).

Rehman, Abaid Ur, Tariq Mehmood Bhuttah, and Xuqun You. 2020. 'Linking Burnout to Psychological Well-Being: The Mediating Role of Social Support and Learning Motivation'. *Psychology Research and Behavior Management* 13. https:// doi.org/1 .2147/PRBM.S25 961.

Rex, John, and George C. Homans. 1962. 'Social Behaviour, Its Elementary Forms'. *The British Journal of Sociology* 13 (1). https://doi.org/10.2307/587952.

Rulanggi, Runi, Jihan Fahera, and Nanda Novira. 2021. 'Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Subjective Well-Being Pada Mahasiswa'. In *Seminar Nasional: Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner*.

Shelley E. Taylor. 2011. 'Social Support: A Review'. *The Oxford Handbook of Health Psychology*.

Thielke, Stephen M. 2004. 'Handbook of Self and Identity'. *Psychiatric Services* 55 (9). https://doi.org/10.1176/appi.ps.55.9.1 71.

Turner, Ralph H., and Talcott Parsons. 1965. 'Social Structure and Personality.' *American Sociological Review* 30 (5). https://doi.org/1023 7/2091153.

Uchino, Bert N. 2009. 'Understanding the Links between Social Support and Physical Health: A Life-Span Perspective with Emphasis on the Separability of Perceived and Received Support'. *Source: Perspectives on Psychological Science*. Vol. 4.

Yu, Zhichao, Di Sun, and Jia Sun. 2022. 'Social Support and Fear of Cancer Recurrence Among Chinese Breast Cancer Survivors: The Mediation Role of Illness Uncertainty'. *Frontiers in Psychology* 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.864129.

PENDEKATAN FORGIVENESS THERAPY DALAM MENGATASI MENTALL ILNES AKIBAT *TOXIC RELATIONSHIP*

Winda Ika Riyani

Pendahuluan

Manusia padaa fitrahnya adalah mahluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhan manusia. Oleh karenanya, manusia memiliki ketergantungan satu sama lainnya sehingga akan berusaha melakukan interaksi sosial. Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik antar individu yang saling mempengaruhi sebagai bentuk pemenuhan pada kebutuhan materi dan batin bagi individu. Hubungan timbal balik akan membentuk relasi sosial atau human relation dalam sebuah lingkaran masyarakat. Dalam relasi sosial Islam sering diperkenalkan dengan istilah *Habluminnas* hubungan horizontal antara manusia. Menjadi insan kamil bukan hanya pada memperbaiki kualitas *habluminAllah* yaitu hubungan vertikal

manusia dengan Allah swt. Akan, tetapi juga perlu diikuti dengan memperbaiki kualitas *hambluminannas*. Pengabaian pada sisi horizontal berarti juga mengingkari hubungan vertikal, karena indikator kualitas hubungan vertikal juga diukur dari kualitas hubungan horizontal. Allah swt mencipatakan manusia dengan kualitas dan keistimewaannya masing-masing dengan tujuan agar manusia satu sama lainnya saling bekerjasama dalam ibadah untuk menjadi khalifah fil 'ardh yang akan merawat dan saling bermanfaat dalam menjaga kelestarian bumi. Jadi, menjadi manusia yang utuh adalah yang menjaga kualitas hubungan vertikal dan hubungan horizontal.

Human relation yang terjalan secara terus menerus akan menimbulkan kedekatan antar individu sehingga akan terbentuk suatu hubungan *relationship* atau *ukhuwah.* Dalam Islam ada lima sendi-sendi tingkatan *ukhuwah* antaralain :

1. Ta'aruf (saling mengenal) yaitu tahap awal individu untu saling mengenal satu sama lain. Proses mengenal yang di mulai dengan mengenal secara fisik (jasadiyah), pemikiran (fikriyyah), maupun kewajiban (nafsiyah) sebagai dalam upaya memahami kejiwaan, karakter, emosi, dan tingkah laku, untuk mengenal keunikan dan ciri khas tersendiri yang mempengaruhi kejiwannya.
2. Tafahum (saling memahami) yaitu tahapan untuk saling memahami kekurangan, kelebihan, kekuatan dan kelemahan masing-masing untuk menghindari segala kesalahpahaman dan prasangka.

3. At-Ta'awun (saling menolong), yaitu tahapan saling tolong menolong antara kuat dan lemah yang saling melengkapi kelebihan dan kekurangan masing-masing sehingga tercipta kerjasama yang saling menguntungkan.
4. Takaful yaitu tahapan saling melindungi dan memberikan rasa aman, tidak ada rasa, khawatir dan kecemasan untuk menghadapi kehidupan, pada sesama saudara muslim.
5. Itsar yaitu tahapan mendahulukan orang lain dari pada diri sendiri yang merupakan tingkatan tertinggi dalam tingkatan ukhuwah islamiyah. Individu yang memiliki pribadi itsar akan senantiasa memiliki perhatian, mampu mengelola ego, selalu mendahulukan orang lain, rela menolong serta berbagi dalam berbagai hal positif. Seperti yang dikatakan oleh Imam Al-Ghazali dalam kitab 'Ihya Ulumudin' bahwa mendahulukan kepentingan saudaranya dari pada kepentingan diri sendiri dengan jalan memberikan segala apapun yang diperlukan saudaranya dari hartanya sehingga membuat saudaranya berkecukupan dan mulia kedudukannya (Marhaban, 2019, p. 395).

Komponen-komponen di atas juga merupakan nilai-nilai yang akan menjaga hubungan antar individu harmonis sehingga dapat mencipatakan *relationship* yang bersifat positif, baik dalam keluarga, pertemanan maupun pasangan. Namun, apabila dalam hubungan tidak harmonis atau komunikasi antar individu tidak berjalan dengan baik dapat memicu *toxic relationship.* Akibat dari *toxic relationship* sebagai komponen dari luar biasanya akan

memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang yang dapat menghambat proses kesejahteraan diri seseorang sehingga menimbulkan *mental illness.* Maka perlu upaya untuk mengatasi *mental illness* tersebut agar individu dapat meningkatkan kualitas diriya. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan yaitu *forgiveness therapy* dalam menyembuhkan *mental illness* akibat *toxic relationship.*

Toxic Relationship

Toxic Relationship adalah suatu bubungan yang salah satu pihak hubungan yang beracun (toxic relationship) dapat dialami antara pasangan, teman, kolega, dan bahkan anggota keluarga. Hubungan yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan. merasa tidak didukung, diremehkan, diserang atau direndahkan ini. Bentuk perilaku negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dapat berupa agresi fisik, psikologis, atau emosional (Nihayah, Pandu Winata, et al., 2021). Berikut macam-macam toxic relationship yaitu :

1. ***Toxic Parenting***

Toxic Parents atau toxic parenting merupakan salah satu bentuk pola pengasuhan orang tua yang keliru dalam mengasuh dan mendidik anak. Kekeliruan tersebut bisa disebabkan beberapa factor yaitu orang tua selalu ingin kepentingan dan keinginannya diikuti oleh anak tanpa memikirkan kondisi anak, serta keinginan anak, dan kurang menghargai hak berpendapat pada anak. Pola perilaku ini terjadi karena orangtua memposisikan sebagai orang

yang paling berkuasa sehingga dapat mengendalikan anak. Orang tua luput menyadari bahwasanya anak juga memiliki hak dan kendali terhadap dirinya sendiri dalam menentukan pilihan. Hal ini dapat menyebabkan anak merasa bersalah, kesulitan dalam memecahkan masalah sendiri, takut dalam mengambil keputusan, serta anak sulit mengembangkan dirinya menjadi remaja yang sehat secara mental dan psikis karena tekanan dari orang tua (Novita Maulidya Jalal et al., 2022).

Berikut ini ciri-ciri toxic parenting yang tidak sadari oleh orangtua, diantaranya terlalu mengontrol anak, membentak anak, melakukan kekerasan verbal, menyalahkan dan mengkritik anak dan egois.

a. Terlalu mengontrol anak yaitu orangtua mengontrol semua keinginan anak, menginginkan anak mengikuti semua kemauan orangtua dan lupa jika anak juga memiliki keinginan mereka sendiri. Ketika anak masih kecil para orang tua memiliki rasa kekhawatiran dan ketakutan berlebihan pada saat anak melakukan sesuatu, misal takut anak jatuh ketika bermain, takut terjadi sesuatu jika anak pergi main ke rumah temannya karena jauh dari pengawasan orang tuanya, semua serba tidak boleh. Sehingga bukan hanya ketika usia anak masih kecil saat sudah dewasa orangtua terbiasa menginginkan anak mengikuti semua keinginannya, yang nantinya akan memicu stress pada anak dan tidak menyukai orangtuanya
b. Membentak anak merupakan pola pengasuhan yang dapat menimbulkan luka batin anak. Mengasuh anak dan menanamkan ketegasan sangat perlu dilakukan, namun

tidak dengan cara membentak anak. Misalnya, anak tidak sengaja menumpahkan air yang ada di gelas, atau melakukan kesalahan hal lain. Hal itu adalah wajar karena anak-anak masih belum mempunyai pengetahuan antara benar dan salah. Maka peran orangtua seharusnya orang tua memahami anak tersebut, memberikan pemahaman dan pengertian yang baik. Bukan dengan membentak dan memarahi si anak karena hal ini akan memicu ketakutan anak kepada orangtua dan menghilangkan kepercayaan pada dirinya.

c. Kekerasan verbal merupakan tindakan yang seringkali dilakukan oleh orangta tanpa disadari. Orang tua dengan toxic parenting cenderung lebih mudah meluapkan emosi ketika anak melakukan kesalahan, mulai dari kekerasan verbal (kata-kata kasar) atau bahkan dengan tindakan untuk menyalurkan emosinya. Hal ini tentu saja berdampak buruk bagi anak baik secara fisik maupun mental. Anak akan memiliki ketakukan besar ketika orang tua melakukan hal demikian, sehingga anak cenderung depresi dan bisa saja akan membenci orang tua mereka.

d. Sikap menyalahkan dan mengkritik merupakan pola pengasuhan melabeli anak dengan hal-hal negatif setiap kali ada masalah yang muncul dan menganggap bahwa hal itu merupakan kesalahan anak. Penilaian negatif yang diberikan yang diberikan dari orangtua dapat menghilangkan keberhagaan anak *(self-Esteem)* yang akan berdampak pada saat dewasa akan sering merasa tidak dihargai. Memberikan kritik dan masukan bukan hal

> yang salah, tapi juga perlu diimbangi dengan pemberian afirmasi positif untuk memicu motivasi dan semaangat anak untuk belajar lebih lagi. Tindakan mengkritik orang tua terhadap anaknya seharunya bertujuan agar anak memahami dan mampu melakukan introspeksi diri. Setiap anak memiliki kemampuan dan tingkat kecerdasan yang berbeda-beda, jadi jangan menyamaratakan anak dengan mengkritik dan menyalahkannya tapi berilah dukungan supaya anak bisa menjadi lebih baik. Sikap egois orang tua yang selalu menekan, mengkritik, menyuruh anak, membatasi anak itu merupakan alasan yang sering dilakukan para toxic parents. (Rianti & Ahmad Dahlan, 2022).

Menurut Mikulincer (Silva et al., 2023) mengemukakan bahwa Toxic Parents memiliki dampak bagi perkembangan anak yang berlangsung pada jangka panjang, dampak tersebut berpengaruh pada harga diri, persahabatan, dan keharmonisan hubungan yang terjalin antara ibu atau ayah dengan anak dan berdampak pisikologi anak karena hal tersebut dapat menyebabkan trauma. Anak akan sering merasa tidak berharga, tidak dapat dicintai, dan tidak berhak. Perasaan ini sebagian besar berasal dari fakta bahwa anak-anak dari orang tua yang toxic sering menyalahkan diri mereka sendiri atas perlakuan abusive orang tua mereka.

Perilaku abusive orangtua dapat membuat anak lebih mudah untuknya merasa bersalah, seperti merasa bersalah karena telah melakukan sesuatu yang "buruk" sehingga pantas mendapatkan kemarahan orang tuanya daripada menerima kenyataan

menyakitkan bahwa orang tua mereka, sang pelindungnya, adalah orang yang tidak dapat dipercaya. Perasaan bersalah itu berlanjut ketika mereka dewasa, yang pada akhirnya mereka tidak dapat mengembangkan diri, tidak bisa menumbuhkan hal-hal positif pada dirinya, mempengaruhi karakter anak. Sehingga nantinya akan menghambat kemampuan dan kepercayaan diri anak dalam kehidupan masyarakat (M. Safardi Bugi, Titus Gaite, 2023).

Perlakukan toxic parenting dari orang tua akan menimbulkan gangguan perilaku dan emosi pada anak yang nantinya akan ditunjukan di lingkungan luarnya seperti sekolah atau tempat bermainnya. Kondisi semacam ini terjadi akibat adanya gangguan kecemasan pada anak. Anak yang memiliki orang tua dengan gangguan kesehatan mental berisiko mengalami stress dan apabila tidak segera ditangani maka dapat menyebabkan depresi dan trauma (Kurnia Ersami & Aditya Wisnu Wardana, 2023).

Toxic parents akan berdampak pada karakter anak, karena anak akan meniru sikap ora ng tua, dan merekam di ingatan anak hingga anak tumbuh besar. Jika seorang anak melakukan kesalahan, maka orang tua menekankan pada hukuman fisik terhadap anak. Toxic parents berdampak pada kesehatan mental, mengeluarkan kata - kata yang tak pantas didengar oleh anak, dan akan mematahkan semangat anak. Orang tua yang memiliki perilaku toxic parents seperti memberikan hukuman fisik yang berlebihan akibat disiplin menyebabkan anak terjerumus sehingga berdampak pada karakter anak (Khairunnisa, 2021).

2. *Toxic Relationship* dengan pasangan

Hubungan toxic *relationship* dengan pasangan menurut Nurlaila (2019) ini memiliki beberapa ciri yang mengindikasi adanya hubungan tidak sehat atau merasa tidak aman dalam menjalin suatu hubungan diantaranya :

a. Memiliki Kepercayaan yang kurang terhadap pasangannya. Cemburu merupakan salah satu bentuk dari toxic relationship. Penyebabnya bisa terjadi karena adanya hubungan antara salah satu pasangan dengan pihak ketiga baik terlibat secara seksual maupun secara emosional.

b. Emosi negatif, pada kasus toxic relationship, individu yang selalu mementingkan dirinya sendiri menjadi permasalahan utama. Individu yang egois akan sulit untuk menerima pendapat dari orang lain ataupun pasangannya, cenderung untuk sulit membangun kerjasama, selalu berpikiran untuk menang sendiri dan menyudutkan kesalahan orang lain ataupun pasangannya, kurangnya rasa toleransi, kurang empati, perhitungan, kurang pengertian, keras kepala.

c. Gaslighting adalah cara untuk merusak hubungan pribadi seseorang atau strategi untuk memberi tekanan atau dorongan yang memungkinkan pelaku mengontrol pikiran orang yang lemah. Tipu daya atau muslihat secara mental adalah jenis penyiksaan secara psikologis yang terjadi dalam hubungan interpersonal di mana pelaku melemahkan rasa percaya diri korban dengan membuat

mereka mempertanyakan ingatan, perspektif, atau kewarasan mereka.

d. Berbohong pada pasangan—berbagai jenis ketidakjujuran dan kecurangan yang dilakukan terhadap pasangan melalui persepsi dan tindakan. Berbohong pada pasangannya nyatanya merusak sistem psikologis dan kualitas hidup seseorang. Salah satu bentuk perilaku berbohong pada pasangannya adalah melakukan perselingkuhan tanpa sepengetahuan pasangan dan berbohong dalam tutur kata.

c. Melakukan kekerasan untuk mengikat pasangan tersebut agar selalu bersamanya, kekerasan dalam berpacaran, kekerasan dapat dimaknai sebagai suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau sejumlah orang yang berposisi kuat (atau yang tengah merasa kuat) terhadap seseorang atau sejumlah orang yang berposisi lebih lemah, fisik maupun non fisik yang superior dengan kesengajaan untuk menimbulkan rasa derita di pihak yang tengah menjadi objek kekerasan dalam kasus toxic relationship adalah pasangannya.

Center for Disease Control and Prevention (2020) menguraikan bentuk-bentuk kekerasan dalam toxic relationship menjadi empat bentuk yaitu:

1. Kekerasan fisik yaitu ketika seseorang mencoba menyakiti atau menyakiti pasangannya seperti memukul, menendang, melemparkan barang, atau menggunakan jenis kekuatan fisik lainnya.

2. Kekerasan psikis yaitu ketika seseorang menggunakan komunikasi verbal atau nonverbal dengan maksud untuk menyakiti pasangan secara mental atau emosional, termasuk mengendalikan pasangan.
3. Kekerasan seksual yaitu upaya pemaksaan atau pemaksaan kepada pasangan untuk melakukan tindakan seksual atau sentuhan seksual ketika pasangan tidak menyetujui. Hal ini termasuk perilaku seksual non-fisik seperti memposting gambar seksual pasangan tanpa persetujuan.
4. Menguntit yaitu pola perhatian dan kontak yang berulang dan tidak diinginkan yang menyebabkan ketakutan atau kekhawatiran akan keselamatan diri sendiri atau orang yang dekat dengan korban (Sulastri et al., 2022).

Toxic relationship dalam relasi romantis memang memegang dampak yang beragam. Dampak yang bersifat psikologis bagi orang yang mengalami toxic relationship dalam relasi romantis, menjadi individu yang rendah diri dan pesimis. Bahkan dapat mampu membenci dirinya sendiri yang diakibatkan dari perlakuan atau perkataan negatif yang diberikan pasangannya terhadap dirinya. Dari permasalahan-permasalahan yang terjadi mengakibatkan emosi negatif muncul pada diri individu. Toxic relationship di dalam sebuah hubungan juga dapat mengakibatkan tekanan batin yang akan mengarah pada depresi atau kecemasan, sehingga dapat menimbulkan permasalahan yang baru. Salah satu dampak dari toxic relationship dalam relasi romantis sendiri dalam kondisi psikis adalah kecemasan. Kecemasan adalah suatu masalah yang dapat menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu

dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal yang dapat muncul karena situasi yang sangat menekan atau seseorang merasa tertekan di kehidupannya serta berlangsung tidak lama. Kondisi pada lingkungan, perasaan yang ditekan serta penyebab-penyebab fisik mungkin dapat menimbulkan kecemasan, serta gangguan tekanan pascatrauma. Rasa amarah yang mudah timbul, sakit kepala, getaran anggota tubuh serta aktivitas berlebihan dari sistem otonomi, merupakan kondisi pikiran yang dirundung oleh kecemasan (Putri & Kurniawan, 2023).

Toxic relationship memberikan dampak secara psikologis maupun fisik. Dampak yang bersifat psikologis bagi orang yang mengalami toxic relationship, menjadi individu yang rendah diri dan pesimis, membenci dirinya sendiri diakibatkan dari perlakuan atau perkataan negatif yang diberikan pasangannya terhadap dirinya. Selain itu, salah satu dampaknya juga pada penyakit fisik, seperti jantung, tentu dapat mengarah pada kematian. Kekerasan dalam *toxic relationship* dapat mengakibatkan trauma dari memori perlakuan yang diterima. Korban yang memiliki resiliensi yang rendah tidak bisa merespon secara sehat dengan kekerasan yang terjadi dalam hidupnya sehingga korban telah mengalami kekerasan akan menjadi sulit untuk keluar dari lingkaran kekerasan yang ada (Ananda et al., 2022).

3. *Toxic Relationship* pada pertemanan

Pertemanan atau persahabatan (Friendship) yaitu hubungan yang erat antara seseorang dengan individu yang lainnya. Teman memiliki pengaruh besar pada perilaku dan gaya hidup seseorang. Toxic friendship adalah hubungan persahabatan yang beracun

dan tidak sehat serta hanya menguntungkan di satu sisi dan merugikan di satu sisi lainnya. Ciri dari Persahabatan beracun yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung (Amir & Wajdi, 2020).

Seseorang bisa dikatakan teman yang toxic bila orang tersebut menimbulkan kekacauan atau perpecahan di lingkaran pertemanan mereka. Dengan adanya kekacauan tersebut membuat mereka akhirnya dijauhkan dari lingkungan pertemanan dan dibenci oleh teman sepermainannya. Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristoteles menyadari bahwa diri mereka itu toxic, sehingga mereka tidak menyadari bahwa mereka telah menyakiti perasaan orang-orang disekitarnya. Oleh karena itu penting bagi manusia untuk mengetahui etika pertemanan yang baik agar seseorang tidak melukai perasaan orang lain dengan perilaku toxic. Teman yang toxic memiliki tanda-tanda adanya sikap tamak, kurangnya empati terhadap teman sepermainan, bersikap egois, pembohong, perkataan yang tidak konsisten, bercanda diluar batas, tidak bisa dipercaya, dan bersikap atau berperilaku kasar yang akhirnya menimbulkan konflik. Dengan adanya pertemanan yang toxic dapat membuat diri sendiri merasa lelah baik secara fisik maupun mental karena ketidaknyamanan yang ditimbulkan di dalam lingkungan pertemanan yang toxic (Jonathan et al., 2022).

Toxic Friendship akan mempengaruhi psikologis dan karakter seseorang. Adapun dampak *Toxic friendship* antara lain:

1. Kompetisi merupakan dalam porsinya masih hal normal, selagi tidak meremehkan prestasi dari masing-masing maka tidak akan berbahaya. Namun berbeda halnya ketika kompetisi berada di luar kendali maka membuka jalan untuk saling menjatuhkan satu sama lain, tidak menghargai, tidak peduli, bersikap acuh serta mengecilkan arti kesuksesan sahabat merupakan bentuk dari tindakan buruk
2. Kecemburuan Kecemburuan adalah faktor utama di belakang persahabatan yang dilihat sebagai hal negatif. Cemburu adalah mengenai kesuksesan atau contoh yang diberikan untuk mengusik hati seseorang yang memunculkan kebutuhan untuk membuat oranglain merasa buruk.
3. Balas dendam merupakan reaksi dari perasaan yang tidak berdaya untuk memengaruhi orang lain supaya menyukai, menginginkan, menghargai maupun mengakui diri kita.
4. Depresi merupakan kondisi medis yang berupa suasana hati yang buruk secara berkepanjangan, kehilangan minat terhadap segala hal dan merasa kekurangan energy. Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang teramat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah; menarik diri dari orang lain; tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, kehilangan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang sering dilakukan.
5. Insecure (rasa tidak aman) Menurut Greenberg (2015) insecurity merupakan perasaan di mana dipengaruhi oleh masa kecil yang dimiliki, trauma masa lalu, pengalaman

akan kegagalan dan penolakan, kesendirian, kecemasan sosial, pandangan negatif akan diri sendiri, perfeksionis, atau mempunyai orang tua atau pasangan yang pengkritik.

4. ***Forgiveness Therapy***

Memaafkan adalah proses melepaskan rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, kesedihan yang disebabkan oleh kejadian pada masa lalu. Memaafkan adalah pengalaman perpindahan dari suatu momen ke momen lain untuk mencapai ketenangan dan kedamaian. Kedamaian merupakan sebuah kondisi saat penderitaan hilang dan semua perasaan kecemasan, ketakutan serta kesedihan berhasil dialihkan Memaafkan atau forgiveness merupakan salah satu konsep dari pikologi positif. Dalam hubungan setiap individu tidak mungkin berjalan selalu baik, pasti selalu ada kesalah atau kesalah pahaman antar individu yang menimbulkan afektif negative dari setiap individu.

Memaafkan adalah sebuah proses untuk mengembangkan manusia yang sehat dan hal yang paling penting adalah pemulihan hubungan interpersonal anatar individu setelah terjadinya konflik. Memaafkan juga dapat mengurangi tanggapan negative yang terjadi setelah konflik. Wothington menyatakan bahwa memaafkan berfungsi untuk mengurangi dan membatasi rasa benci dan dendam yang bersarang dalam hati individu yang memungkinkan mengacu pada pembalasan. Dalam bentuk sederhananya meamafkan dapat mengarahkan individu untuk merasakan suatu kebaikan dari pelaku, dengan kata lain memaafkan juga akan

mengarahkan individu pada perasaan positif (Nihayah, Ade Putri, et al., 2021).

Forgiveness therapy merupakan intervensi yang mampu untuk meningkatkan motivasi memaafkan yang berhubungan dengan pemulihan hubungan kedekatan dan komitmen setelah terjadi peristiwa yang menyakitkan. Forgiveness therapy merupakan sebuah intervensi yang dapat membantu seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta menurunkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Pemaafan mampu mengurangi pikiran dan perilaku negatif dalam diri dengan memberikan respon kognitif, emosional dan perilaku positif terhadap kesalahan-kesalahan di masa lalu sehingga individu tidak terjebak pada pikiran, perasaan dan perilaku negatif (Kusuma et al., 2023).

Pemaafan merupakan sikap seseorang yang telah disakiti untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku, tidak adanya keinginan untuk menjauhi pelaku, sebaliknya adanya keinginan untuk berdamai dan berbuat baik terhadap pelaku, walaupun pelaku telah melakukan perilaku yang menyakitkan. Enright mengatakan pemaafan sebagai suatu bentuk kesiapan melepas hak yang dimiliki seseorang untuk meremehkan, menyalahkan, dan membalas dendam terhadap pelaku yang telah bertindak tidak benar terhadapnya, dan diwaktu yang bersamaan mengembangkan kasih sayang dan kemurahan hati. Enright menjelaskan bahwa proses pemaafan melalui beberapa tahap atau

fase, antara lain: fase 1, mengungkap kemarahan (uncovering the anger); fase 2, memutuskan untuk memaafkan (deciding to forgive); fase 3, melakukan pemaafan (working on forgiveness); fase 4, penemuan dan pembebasan dari penjara emosional (discovery and release from emotional prison) (Firmansyah et al., 2019).

5. Forgiveness therapy dalam Islam

Dalam Islam psikoterapi memaafkan dan meminta maaf merupakan bagian dari psikoterapi tasawuf. Psikoterapi tasawuf adalah sebuah upaya psikoterapi yang menggabungkan dua disiplin ilmu dan pendekatan, yaitu Tasawuf dan Psikoterapi . Sebagai satu disiplin ilmu Tasawuf Psikoterapi menggabung-kan kedua ilmu tersebut untuk mengkaji topik-topik yang terkait dengan masalah kejiwaan melalui pendekatan psikologis dan sufistik (Abdullah et al., 2022).

Secara deduktif dan fungsional al-Quran mengajarkan manusia untuk menjadi pribadi yang pemaaf sekalipun pemaafan itu tidak diminta dan dituntut. Maka memaafkan merupakan sikap mulia yang sangat dianjurkan dalam agama Islam, sesulit dan seberat apapun manusia mengalami dampak akibat kesalahan yang dilakukan orang lain, karena itu al-Quran menegaskan dan memerintahkan setiap hambanya untuk melapangkan dada terhadap kesalahan orang lain dan sesama. Menjadi pemaaf dan pemberi maaf serta berlapang dada ketika diminta maaf serta berusaha meminta maaf sekaligus memberi terapi pada diri sendiri agar tidak menjadi beban psikologis terhadap diri sendiri dan orang lain. Karena bisa saja kekesalan pada diri sendiri akan

menjadi penyakit mental dan juga bisa berdampak pada penyakit fisik (pisikosomatis). Berkenaan dengan sikap agar senantiasa memberi maaf ini dalam al-Quran ditegaskan,

> "Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kalian bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orangorang yang berhijrah di jalan Allah. Dan hendaklah mereka memberi maaf dan berlapang dada." (Q.S. Ali Imran/3 : 133-136)

Dalam ayat lain dinyatakan juga jadilah pemaaf dan suruhlah orang berbuat makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh. (Q.S. al A'raf/7: 199), Q.S. an-Nur/24: 22). Untuk melihat narasi dan deduksi al-Quran tentang maaf dan memberi maaf melalui term al-'Afw (Maaf), Kata al-'afw terulang dalam Al-Quran sebanyak 34 kali. Pemberian maaf sebagaimana ditekankan dalam Al-Qur'an tidak harus menunggu permintaan maaf. Substansi adalah berlapang dada dan membuka pintu maaf selebar-lebarnya kepada orang lain dengan kesadaran penuh bahwa kesalahan merupakan suatu keniscayaan yang pasti pernah dilakukan oleh setiap manusia. Perintah memaafkan dalam Al-Qur'an harus dipahami sebagai bentuk pengampunan terhadap kesalahan orang lain harus disertai keikhlasan, artinya melapangkan dada dan menyadari bahwa seluruh ganjalan yang selama ini terbersit dalam hati telah hilang sepenuhnya, sehingga yang tersisa adalah optimisme untuk menatap masa depan yang lebih damai dan tenteram (Rohimin, 2019).

Pendekatan *Forgiveness Therapy* untuk mengatasi *mental illness* akibat *Toxic Relationship*

Enright dan Fitzgibbons mengembangkan tahap perkembangan pengampunan dengan menggabungkan dimensi afeksi dan perilaku. Enright dan Fitzgibbons meyakini bahwa aspek kognitif, afeksi, dan perilaku perlu diubah dalam proses pemberian pengampunan atau pemaafan. Model ini didasarkan pada anggapan bahwa pemaafan dapat membawa pemulihan individu/keluarga, relasi, perkawinan dan hambatan rasa sakit atau luka lainnya. Menurut Enright dan Fitzgibbons proses *forgiveness therapy* mencakup empat tahap, yaitu:

1. Fase pengungkapan *(uncovering phase*). Pada tahap ini, klien mengungkapkan segala perasaan negatif yang dirasakan dan mengeksplorasi cara-cara yang telah dilakukan untuk mengatasinya. Pada tahap ini, klien harus menyadari bahwa mereka telah dirugikan dan diperlakukan tidak adil, dan hal ini telah menyakiti mereka. Perasaan-perasaan yang muncul seperti marah, malu, benci, dendam, dan sejenisnya harus diakui. Selama fase ini klien diminta untuk mengungkapkan perasaan sakit karena dikianati telah berdampak pada pandangan dunia mereka. Sebagai contoh, sebagai perasaan sakit karena diselingkuhi, klien dapat melihat dunia sebagai tidak adil, dikhianati dan tidak wajar atau mungkin harus mengakui bahwa kehidupan mereka telah berubah.
2. Fase keputusan *(decision phase*). Pada tahap ini proses memberikan kepahaman kepada klien untuk menyadari bahwa tanggapannya terhadap ketidakadilan tidak bekerja

efektif. Selanjutnya diminta utuk mempertimbangkan pengampunan sebagai alternatif dan membuat keputusan untuk mempertimbangkan pengampunan sebagai sebuah metode. Dengan kata lain, pada tahap ini klien mulai memiliki "perubahan hati" terhadap pelaku dan mulai berpikir tentang kemungkinan pengampunan. Klien membuat komitmen untuk bekerja ke arah pengampunan dalam fase ini.

3. Fase bekerja *(work phase*) merupakan proses pendalaman terhadap pengampunan. Pada fase ini, klien ditanya beberapa pertanyaan untuk menantang mereka tentang pelaku, dan untuk mulai melihat pelaku sebagai sesama manusia yang mempunyai nilai-nilai positif dan penuh kasih sayang, daripada memandang mereka sebagai pelaku kejahatan. Pandangan seperti ini membawa klien kepada empati dan kasih sayang.

4. Tahap pendalaman (*deepening phase*). Pada tahap ini, klien benar-benar mengaktualisasikan pengampunan dalam bentuk perilaku, pikiran, dan perasaan terhadap pelaku. Klien mulai menemukan arti dan tujuan baru sebagai hasil dari proses pengampunan. Klien menyadari bahwa seiring dirinya memberikan pengampunan bagi pelaku, dapat memberikan ketenangan dan kedamaian untuk menuju pada kesembuhan. Dalam fase ini, individu mulai menemukan makna baru yang diperoleh dari perasaan negatif atau penderitaan dari proses forgiveness. Proses penerimaan ini akan memberikan kesadaran dengan merefleksikan diri bahwa manusia senantiasa rentan dan sering berbuat kesalahan. Makna baru

yang ditemukan juga akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam akan pengalamannya terhadap kejadian-kejadian yang sebelumnya dipandang negatif, seperti rasa takut, cemas, khawatir dan merasa tidak berharga. *Forgiveness* melepaskan kebencian dan dapat menemukan tujuan baru dalam hidup. Hal ini menjadi regulasi emosi yang sehat dan evaluasi ulang mengenai diri sendiri sebagai korban (Pedhu, 2022).

Daftar Pustaka

Abdullah, Salami, Nasution, F., & Moenawar. (2022). Psikoterapi dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah (JIGM)*, *1*(2), 66–82. https://ojs.man1pidie.com/index.php/jigm

Amir, M., & Wajdi, R. (2020). Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar). *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-KO*, *2*, 97–19. https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jko/article/view/874

Ananda, E., Savitri, L., Kusnadi, S. K., Elisnawati, E., Anggoro, H., Saputra, A., & Lusiani, N. (2022). Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Perempuan Korban Toxic Relationship. *Journal Of Gender Equality And Social Inclusion (Gesi)*, *1*(1), 43.

Firmansyah, O. B. M., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2019). Pengaruh Terapi Pemaafan Dengan Dzikir Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Hiv/Aids (Odha). *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, *5*(1), 13–23. https://doi.org/1.19109/psikis.v5i1.2036

Jonathan, A., Alfando, F., Fransisca, V., & Pradita, U. (2022). Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan

Etika Persahabatan Aristoteles. *Jurnal Filsafat Terapan*, *1*(1), 45–58. https://doi.org/1 .11111/moderasi.xxxxxxx

Khairunnisa. (2021). The Effect Of Toxic Parents On Character In Childhood In Tkit Al-Umm. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, *6*(1), 27–36. https://doi.org/1 .51529/ijiece.v6i1.23

Kurnia Ersami, F., & Aditya Wisnu Wardana, M. (2023). Pengaruh Toxic Parenting bagi Kesehatan Mental Anak: Literature. *Jurnal Promotif Preventif*, *6*(2), 324–334.

Kusuma, P., Sukimin, S. R., Wardaniati, Nurhaliza, A., Az-Sahrah, F., & Faisal, R. D. (2023). Efektivitas Forgiveness Therapy terhadap Motivasi Memaafkan pada Wanita. *PINISI: Journal of Art, Humanity & Social Studies*, *3*(2), 188–193. https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/viewFile/44189/20714

M. Safardi Bugi, Titus Gaite, J. T. (2023). Dampak Toxic Parents Terhadap Karakter dan Moral Anak. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *9*(1), 394–4 5.

Marhaban, M. (2019). Membina Ukhuwah Islamiyah Berdasarkan Petunjuk Alquran. *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an Dan Tafsir*, *4*(2), 343–357. https://doi.org/1 .325 5/v4i2.9 5

Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, *3*(2), 1 8–119. https://doi.org/1 .32939/ijcd.v3i2.1 31

Nihayah, U., Pandu Winata, A. V., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*

Dan Kemasyarakatan, *5*(2), 48–55. https://doi.org/1 .191 9/ ghaidan.v5i2.1 567

Novita Maulidya Jalal, Rahmawati Syam, St.Hadjar Nurul Istiqamah, Wilda Ansar, & Ismalandari Ismail. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Toxic Parenting Bagi Remaja. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 427–433. https://doi.org/1 .54259/pakmas.v2i2.1312

Pedhu, Y. (2022). Forgiveness Therapy Sebagai Salah Satu Intervensi. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, *7*, 99–1 6.

Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan Menjalin Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas Toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, *7*(1), 9 . https://doi.org/1 .26623/philanthropy.v7i1.6839

Rianti, & Ahmad Dahlan. (2022). Karakteristik Toxic Parenting Anak dalam Keluarga. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, *1*(2), 19 –196. https://doi.org/1 .54259/diajar. v1i2.742

Rohimin, R. (2019). Al-Qur'an Dan Psikoterapi Elaborasi Deduktif Dan Telaah Banding Pendekatan Tafsir Integratif Dalam Terapi Memaafkan Dan Meminta Maaf. *Nuansa*, *12*(1), 1–12. https://doi.org/1 .293 /nuansa.v12i1.21 1

Silva, M., Loll, D., Ezouatchi, R., Kassegne, S., Nagbe, R. H. Y., Babogou, L., Moussa, F., Werwie, T. R., Portillo, E., Adou, D., Vondrasek, C., Rajan, R., & Dougherty, L. (2023). Evaluating a youth-designed sexual and reproductive health mass and social media campaign in Côte d'Ivoire: triangulation of three

independent evaluations. *Sexual and Reproductive Health Matters*, *31*(1). https://doi.org/1 .1 8 /2641 397.2023.2248748

Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., Hatria A, N., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi Toxic Relationship: How to Get Rid of It? *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, *1*(8), 8 7–820. https://doi.org/1 .55927/jpmb.v1i8.1684

HUBUNGAN SELF-ESTEEM TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Siti Ahsanul Haq

Pendahuluan

Kesejahteraan merupakan keinginan bagi semua orang. Kesejahteraan psikologis yang tinggi ialah perasaan bahagia dan baik-baik saja. Orang dengan kesejahteraan psikologis tinggi berarti mereka merasa mampu, bahagia, didukung dengan baik, dan merasa puas dengan kehidupannya.

Tolak ukur dari semua hal tersebut berasal dari penilaian. Namun tidak ada penilaian yang lebih penting bagi manusia yang dapat mempengaruhi perkembangan psikologis dan motivasinya kecuali penilaian yang ia berikan pada dirinya sendiri. Penilaian ini tidak berupa penilaian yang disadari atau diungkapkan secara verbal melainkan dalam bentuk perasaan yang terwujud pada respon emosionalnya. Emosi merupakan produk evaluasi. Emosi mencerminkan penilaian terhadap hubungan yang

menguntungkan atau merugikan dari beberapa aspek realitas dengan diri sendiri.

Pertanyaan seperti "apakah aku pantas?", "aku mungkin tidak disukai orang lain" atau "apakah saya bisa melakukannya dengan baik?" merupakan bentuk evaluasi diri yang sering dilakukan pada diri sendiri. Evaluasi diri tersebut memiliki pengaruh besar terhadap proses berpikir, emosi, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan seseorang. Hal tersebut menjadi kunci penting dari perilakunya.

Untuk memahami seseorag secara psikologis, seseorang harus memahami sifat dan derajat *self-esteem*nya serta standar yang ia gunakan untuk menilai dirinya sendiri. Terkadang kita merasa harus menjadi special atau berada diatas rata-rata terlebih dahulu untuk merasa bahwa kita berharga. Permasalahnnya adalah hal yang mustahil untuk semua orang berada diatas rata-rata pada waktu yang sama.

Selain itu keinginan yang begitu kuat akan pandangan positif terhadap dirinya sehingga menyebabkan individu kadang kali mengelak, menekan, memutarbalikkan penilaiannya, mengabaikan pikirannya untuk menghindari fakta-fakta yang dapat berdampak buruk pada penilaian dirinya. Individu yang terlanjur menetapkan standar irasional untuk menilai dirinya sendiri dapat terdorong sepanjang hidupnya untuk mengejar tujuan hidupnya yang dapat berakibat merusak diri. Hal tersebut dilakukan untuk menyakinkan dirinya sendiri bahwa ia memiliki *self-esteem* yang pada kenyataannya ia tidak memilikinya. Akibatnya individu menciptakan ilusi *self-esteem* dengan terus

berpura-pura, mengutuk dirinya, terdorong pada perasaan putus asas bahwa menghadapi kehidupan tanpa *self-esteem* ialah hal yang tidak berarti.

Dalam Islam penilaian *self-esteem* tidak hanya berfokus pada sesuatu yang bersifat egosentris, pertimbangan empiris, reaksi emosional melainkan lebih luas yang juga mementingkan hubungan dengan Sang Pencipta. Indikator penting dalam mengukur nilai self-esteem seseorang yaitu keimanan, ketakwaan, kejujuran, keikhlasan yang dibandingkan dengan kadar kekufuran, kesyirikan, kebohongan, dan kesombongan. Sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih holistic yang terdiri dari kesejahteraan psikologis dan juga kesejahteraan spiritual.

Pembahasan

Self-esteem mengacu pada pendapat diri pada dirinya sendirinya. Individu dengan self-esteem yang rendah memiliki pandangan buruk tentang dirinya sendiri. Ia memiliki keraguan akan siapa dirinya dan capaian yang telah ia raih. Individu mungkin akan menganggap bahwa ia telah melakukan sesuatu yang memalukan atau mengatakan sesuatu yang membuat orang kesal padahal itu bukanlah sesuatu yang benar. Seperti ketika seseorang memuji karena telah melakukan pekerjaan yang baik tetapi tidak mempercayai mereka. Atau jika mendapat pernghargaan, namun tidak membiarkan diri sendiri mendapatkan pujian atas penghargaan tersebut karena merasa tidak pantas.

Perasaan-perasaan tersebut mengindikasikan rendahnya self-esteem. Self-esteem rendah mengacu pada hal-hal negative tentang siapa dirinya atau bagaimana ia menganggap dirinya dilihat oleh orang lain. Hal tersebut akan menimbulkan keraguan bahwa ia layak dicintai, mulai menyangkal dan mengkritik nilai-nilai yang ada pada dirinya, mempertanyakan hal-hal yang ia terima, menyalahkan dirinya secara berlebihan, merasa takut kehilangan, atau berpura-pura agar tidak dibenci. Akibatnya akan menimbulkan kecemasan, kesedihan dan depresi, permusuhan dan kemarahan, kecemasan sosial, rasa malu dan bersalah, kemampuan mempermalukan, kesepian dan afektifitas negative dan neurotisisme secara umum (Mruk, 2006).

Self-esteem rendah terjadi karena perilaku dan sistem nilai yang diterapkan diri sendiri tidak berjalan selaras. Pengalaman negative dapat menciptakan opini buruk pada diri sendiri. Mendapat kritik secara terus-menerus dari orang-orang berharga seperti orangtua, sahabat, atau pasangan, capaian akademik yang buruk yang mengurangi kepercayaa diri, peristiwa hidup yang penuh tekanan, atau perlakuan buruk yang ia terima dari lingkungan sekitarnya.

Hal lain yang menyebabkan rendahnya self-esteem ialah akibat dari penerapan strategi perlindungan diri tertentu untuk meminimalisir penurunan self-esteem. Akibatnya seseorang akan kehilangan peluangnya dan kekurangan spontanitas. Self-esteem menjadi bagian dari kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan sehari-harinya. Self-esteem menjadi kekuatan yang bersumber dari dalam diri seseorang yang ditandai dengan adanya

perasaan bangga terhadap dirinya sendiri, menghargai orang lain, dan menjadi bertanggung jawab (Desugiharti et al., 2017).

Self-esteem

Menurut Rosernberg self-esteem merupakan pemikiran atau penilaian seseorang pada dirinya sebagai obyek. Self-esteem merupakan hasil penilaian seseorang terhadap dirinya yang terwujud pada sikap-sikap positif dan negaitf yang kemudian mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Hal ini selaras dengan defenisi Wells dan Marwell dalam (Suhartiwi, 2014) yang mendefenisikan self-esteem sebagai sebuah proses seseorang melihat dan memahami karakter dirinya sendiri dan bagaimana hal tersebut berpengaruh pada karakteristik emosional atau perilaku.

Smelser dalam (Mruk, 2006) menyebutkan bahwa self-esteem terdiri dari tiga elemen. Elemen pertama yaitu elemen kognitif, *self-esteem* berarti mengkarakterisasiikan beberapa bagian dari dalam diri dengan istilah deskriptif seperti kekuatan, kepercayaan diri dan hak memilih. Elemen kedua yaitu unsur afektif yaitu suatu valensi atau derajat positif atau negative yang melekat pada aspek-aspek yang diindentifikasi, atau biasa disebut dengan *self-esteem* rendah atau tinggi. Dan elemen ketiga yang berkaitan dengan elemen kedua yaitu unsur evaluatif, yaitu suatu atribusi pada tingkat kelayakan tertentu menurut standar yang dianut secara ideal.

Hasil evaluasi individu ditunjukkan secara positif atau negative melalui self-esteem. Evaluasi ini mengukur bagaimana individu mengukur dirinya dan diakui atau tidak kemampuan

yang ia miliki dan keberhasilan yang diperolehnya. Self-esteem bersifat positive apabila individu tersebut dapat mengargai dirinya sendiri, sebaliknya self-esteem bersifat negative ketika individu tidak mampu menghargai dirinya sendiri (Rohisfi, 2022).

Self-esteem individu yang tinggi biasanya ditunjukkan melalui penerimaan diri, rasa percaya diri, penghargaan diri, perasaan yakin akan kemampuan diri, serta perasaan dibutuhkan oleh lingkungan sekitarnya. Individu juga akan berusaha mencari nilai-nilai positif dari kegagalam yang diperoleh. Mereka memiliki usaha yang lebih baik dan lebih keras dalam menghadapi persoalan (Triwahyuningsih, 2017). Alhasil individu akan menjadi lebih mandiri, bisa menerima kritikan, dan bangga menjadi dirinya sendiri serta terbebas dari pengaruh eksternal seperti lingkungan dan orang lain yang bisa mempengaruhi dirinya.

Self-esteem dapat mempengaruhi kehidupan pribadi, kreativitas, hubungan sosial, keberhasilan akademik, dan perkembangan manusia. selaras dengan Branden yang menyatakan bahwa self-esteem ikut berpengaruh dalam proses berpikir seseorang, pengambilan keputusan, nilai, serta tujuan yang ingin dicapai. Self-esteem diperlukan dalam kehidupan individu karena menjadi salah satu aspek keberhasilan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Bagaimana individu melakukan interkasi dengan lingkungannya dan melakukan penyesuaian sosial dipengaruhi oleh keyakinan keberhargaan dirinya. Individu yang memiliki keyakinan akan keberhargaan diri yang tinggi akan merasa puas akan kemampuan yang dimilikinya dan memperoleh penghargaan positif dari lingkungannya. Hal tersebut kemudian akan menumbuhkan perasaan aman

dan mudah dalam penyesuaian dengan lingkungan sosialnya (Desugiharti et al., 2017).

Terdapat beberapa pendekatan yang menyebutkan kenapa self-esteem dianggap penting bagi seseorang. Pertama teori sosiometer yang menyebutkan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar akan kebermasaan dan akan melakukan berbagai cara untuk berada dan mempertahankan kebersamaan tersebut. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan mengakibatkan munculnya perasaan kesepian dan kekurangan dukungan sosial yang dapat berujung pada depresi. Teori lainnya yaitu mengenai teori manajemen teror yang mana pada dasarnya setiap manusia akan menghadapi konflik psikologis berupa kecemasan akan kematian. Oleh karena itu diperlukan peningkatan self-esteem untuk mengurangi kecemasan tersebut. Selain itu, tekanan-tekanan sosial akan membentuk emosi-emosi negative sehingga menjadikan individu lebih rentan terpengaruh pada emosi negative tersebut (Juliano & Suyasa, 2020).

Penilaian seseorang terhadap dirinya memainkan peran penting dalam pemilihan dan tindakan seseorang. Namun seseorang yang memiliki self-esteem yang tinggi tidak menganggap dirinya superior, ia tidak memandang dirinya dengan kekaguman yang berlebihan atau mengharapkan orang lain kagum padanya. Oleh karena seseorang yang memiliki self-esteem yang tinggi biasanya menganggap dirinya cukup kompeten untuk mengambil risiko dan cukup layak untuk mempertahankan kegagalan.

Proses pembentukan *self-esteem* dimulai dari sejak lahir dan dipengaruhi oleh banyak faktor sepanjang hidup, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Kemudian perkembangan

self-esteem dipengaruhi dari hasil interaksi individu dengan lingkungan sekitar yang diperoleh dari beberapa penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain pada dirinya (Rohisfi, 2022).

Bagaimana seseorang melihat dirinya dengan sebuah pandangan tersebut dan bagaimana pandangan mempengaruhi dirinya dipengaruhi oleh self-esteem. Self-esteem merupakan dimensi positif yang ada pada diri seseorang dan lingkungan sekitarnya. Melalui keberadaan dimensi positif tersebut seseorang akan merasa memiliki kompetensi dan peluang untuk meningkatkan kemampuan dirinya.

Self-esteem ialah sesuatu yang tidak bisa dipisahkan dengan lingkungan sosial. Proses interaksionisme simbolik menguraikan suatu proses dimanaa seseorang menginternalisasikan gagasan dan sikap yang karakter-karakter penitng dalam kehidupan mereka. akibatnya, indvidu akan merespon dirinya sendiri bagaiman karakter tersebut mempengaruhi dan menilai dirinya sama seperti cara orang-orang disekitarnya (Heatherton & Wyland, 2004).

Self-esteem dapat dipengaruhi beberapa faktor yang terjadi pada kehidupan seseorang. Pertama, Penerimaan versus penolakan. Meski memberikan dampak yang berbeda seiring dengan bertambahnya usia, penerimaan (atau sebaliknya penolakan) mempengaruhi perasaan diri kita melalui hubungan dengan orangtua, saudara, teman sebaya, pasangan, rekan, dan lain-lain. Hubungan sosial dan jalinan relasi dengan orang lain menjadi bentuk penghargaan diri menjadi lebih meningkat karena memperoleh pengakuan dari orang lain sehingga seseorang akan merasa bahwa mereka berharga (Santoso & Satwika, 2019).

Penerimaan menjadi sumber self-esteem karena berhubungan dengan pengabdian yang bermakna penghargaan yang diberikan oleh kepada kita dengan cara yang sama dalam bentuk ekspresi perhatian, rasa hormat, atau bahkan cinta. Namun bentuk penolakan seperti diabaikan, diremehkan, dimanfaatkan, dianiaya, atau ditinggalkan memberikan dampak negative pada *self-esteem*.

Kedua, kebajikan versus rasa bersalah. Coppersmith dalam (Mruk, 2006) mendefenisikan kebajikan sebagai kepatuhan terhadap standar moral dan etika yang mirip dengan istilah "penerimaan diri moral". Kebijakan menyiratkan bahwa terdapat nilai-nilai atau standar perilaku yang lebih tinggi yang harus diikuti untuk menjadi orang yang layak, daripada hanya sekedar mengikuti kode perilaku yang relativistic secara budaya. Sedangkan rasa bersalah digambarkan sebagai bentuk kegagalan dalam memenuhi standar pribadi atau standar kelompok tertentu. Setiap kali individu bertindak yang menunjukkan kepatuhan pada kebajikan kita akan menganggab diri kita berharga karena tindakan kita mengekspresikan diri kita dalam situasi ini. Namun ketika kita gagal melakukan hal terseebut hal tersebut memberikan dampak pada *self-esteem*.

Ketiga, pengaruh versus ketidakberdayaan. Pengaruh menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengelolan atau mengarahkan lingkungannya. Kesuksesan atas lingkungan seseorang mungkin disebabkan kepercayaan kompetensi pada dirinya dan bentuk kompetensi dalam menghadapi tantang kehidupan walaupun bisa jadi orang lain juga mengambil peran dalam kesuksesan tersebut. Kesuksesan tersebut menimbulkan perasaan positif. Sebaliknya terlalu banyak kegagalan

memunculkan perasaan tidak mampu, tidak kompeten, tidak berdaya, atau mungkin putus asa, hal bergantung seberapa sering dan seberapa parah kegagalan tersebut terjadi yang dapat menjadi pertanda buruk bagi *self-esteem*. Keempat, kompetensi dan Kelayakan sebagai sumber *self-esteem*. Melalui pencapaian, kepemilikan kekuasaan dan pengaruh, dihargai, dan bertindak berdasarkan keyakinan dikelompokkan sebagai pengalamam potensial yang dapat meningkatkan *self-esteem*. Kekuatan dari kelompok tersebut menentukan derajat atau *self-esteem* kita. Namun kompetensi tersebut tidak cukup untuk meningkatkan *self-esteem* secara signifikan. Begitu juga dengan kelayakan hanya menjadi sumber *self-esteem* tetapi tidak menjadi solusi. Setiap sumber dasar *self-esteem* diperlukan namun tidak cukup untuk membentuk *self-esteem*. Keduanya tampak saling mengimbangi. Keyalakan membatasi pencarian kompetensi dengan memberikan batasan dan arah karena hal ini memaksa seseorang untuk berusaha mencapai bentuk perilaku tertentu dan menghindari perilaku tertentu. Kompetensi mengimbangi kelayakan dengan seseorang lebih sekedar dihargai atau dicintai. Dengan kata lain, kedua sumber tersebut perlu diakses untuk memunculkan *self-esteem*.

Terkadang self-esteem mengalami fluktuasi pada kehidupan yang terlihat berjalan normal. Meskipun secara umum kita mungkin merasa nyaman dengan diri kita sendiri namun ada kalanya mungkin kita merasa ragu dan bahkan tidak menyukai diri kita sendiri. Fluktuasi *self-esteem* biasanya dikaitkan dengan peningkatan kepekaan dan ketergantungan pada evaluasi sosial, peningkatan kekhawatiran tentang cara orang lain memandang

diri sendiri. Bagi mereka yang memiliki *self-esteem* yang rapuh akan memberikan respon yang sangat baik terhadap umpan balik positif tetapi sangat defensive terhadap umpan balik negative. Sikap seseorang yang kadang tidak memiliki kesadaran dan mencoba menyesuaikan diri pada sesuatu yang tidak dipahaminya, membingungkan, dan menankutkan mengakibatkan ketidakmampuan mencapai kepercayaan diri kognitif. Terkadang penyebabnya ialah kelalaian yang disengaja dari individu, keengganan untuk membangkitkan energi berpikir, sikap pasif dan ketegantungan yang tidak bertanggung jawab. Kadang-kadang keinginan untuk mengikuti tindakan yang irasional yang menjadi penyebabnya, yang menyebabkan penerapan kebijakan penghindaran atau penangguhan keinginan untuk memahami (Branden, 2001).

Sering kali kita menganggap lingkungan sekitar kita sulit untuk dipahami. Banyak tindakan, emosi, ide, ekspektasi, dan tuntutan yang dianggap tidak masuk akal, kontradiktif, menindas, dan sangat bertentangan dengannya. Kegagalan memahami lingkungan sekitarnya membuatnya menyerah dan bereaksi marah, cemas, depresi dan menarik dirinya. Secara tidak sadar menganggap kegagalan dalam memhami dirinya sebagai cerminan dirinya (Branden, 2001). Kemudian ia akan menaruh kesalahan yang tidak patuh pada dirinya dan menyimpulkan bahwa ada yang salah dengan dirinya, ia menganggap dirinya memiliki kekurangan secara intelektual dan moral. Perlahan-lahan dia akan melepaskan harapan bahwa dia mampu memahami dunia sekitarnya yang berorientasi pada rendahnya self-esteem.

Self-esteem rendah akan mempengaruhi individu dalam memandang negative diri dan lingkungannya (Heatherton & Wyland, 2004). Akibatnya individu menjadi merasa kurang puas akan hidupnya, merasa tidak aman, cemas, lebih suka menyendiri, dan suka menyalahkan orang lain. Ini akan mengakibatkan gangguan psikologis yang melemahkan kekuatan potensi dan tidak memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial (Triwahyuningsih, 2017).

Akibatnya akan munculnya perasaan cemas, rasa bersalah yang tidak perlu, depresi, dan tekanan mental lainnya. *Self-esteem* juga sering ditemukan ditengah spektrum dalam kaitannya dengan banyak masalah kehidupan yang lebih umum, seperti kegagalan, kerugian, kemunduruan lainnya yang menjadi tantangan baru pada sebagian aspek kehidupan.

Perspektif Islam Mengenai *Self-esteem*

Self-esteem dalam perspektif Islam menggunakan istilah *muru'ah*. 'Arabiyah dalam (Arroisi & Badi', 2022) menyebutkan akar kata dari *muru'ah* ialah "*mar'u*" yang memiliki makna pribadi, manusia, seseorang, dengan tambahan *mim* menjadi sebuah sifat yang berarti menjunjung tinggi sifat-sifat kemanusian. Secara umum, *muru'ah* didefenisikan sebagai *self-esteem* muslim yang harus dijaga dan memunculkan keinginan orang lain untuk menghormatinya meskipun bukan pada konteks ibadah.

Muru'ah didefenisikan Imam Mawardi (Arroisi & Badi', 2022) dengan bentuk penjagaan tingkah laku yang mengutamakan tetap berada pada kebaikan dan bentuk usaha yang tidak melahirkan perilaku buruk baik yang disengaja maupun tidak disengaja.

Hakikat dari muru;ah ialah berlandaskan pada akal dan hati bukan pada ajakan syahwat dan emosi yang dapat menimbulkan perasaan ragu denga napa yang dimilikinya dan menciptakan perasaan iri hati. Dengan mengutamakan akal akan meningkatkan kemuliaan ilmu dalam pencariannya, sehingga penting untuk mengikat akal dengan hati agar tidak melampaui batas kesombongan. Karena puncak dari kesempurnaan ilmu ialah kerendahan pada sesama makhluk.

Menurut Imam Ghazali (Arroisi & Badi', 2022), *muru'ah* tertanam dalam jiwa seorang muslim yang tergambarkan melalui perilaku-perilaku tanpa memerlukan pertimbangan dan pemikiran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sifat tersebut telah tertanam dalam diri jiwa dan hati yang telah menjadi kebiasaan dan tidak memiliki unsur paksaan. *Muru'ah* yang tinggi yang dimiliki seseorang melambangkan bahwa ia memiliki *self-esteem* lebih tinggi jika orientasi hidupnya tidak berdasarkan pada materi tetapi keinginan untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah.

Al-Qur'an sebagai pedoman umat Islam mengilustrasikan konsep self-esteem melalui surat Ali Imran ayat 139 yang berarti "*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*". Mengutip Sayyid Qutb dalam (Rusuli, 2017) menafsirkan ayat ini dengan larangan untuk bersikap lemah dan bersedih pada segala musibah yang sedang dihadapi karena kamulah orang-orang yang derajatnya tinggi. Diketahui bahwa umat memiliki Aqidah tinggi karena ia hanya menyembah Allah, memiliki manhaj paling tinggi karena

berdiri diatas manhaj ciptaan Allah, dan memiliki peranan paling tinggi karena ia memberi nasihat kepada seluruh manusia serta ia menempati kedudukan yang paling tinggi, namun syaratnya ialah kamu harus benar-benar menjadi mukmin sejati.

Berdasarkan ayat tersebut sudah sepatutnya umat muslim memiliki self-esteem yang tinggi. Karena self-esteem ialah bentuk evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya. Islam mengajarkan umat Muslim untuk senantiasa memiliki penilaian terhadap dirinya secara positif karena mereka adalah mahkluk yang unggul, sehingga ketika dihadapkan pada masalah itu tidak membuatnya berkecil hati.

Diisyaratkan dalam surah Ali Imran ayat 139 bahwa umat muslim akan memiliki self-esteem yang tinggi apabila ia menjadi mukmin sejati. Yakan (Rusuli, 2017) berpendapat bahwa untuk menjadi muslim sejati tidak cukup hanya dengan mengandalkan faktor keturuan, identitas, maupun penampilan luar. Umat muslim harus memiliki komitmen untuk mengimplementasikan nilai-nilai ajaran Islam disegala aspek kehidupannya.

Aspek self-esteem dalam perspektif islam terdiri dari keyakinan kepada Tuhannya, ibadah yang sesuai dengan qaidahnya, akhlak yang mulia, membangun hubungan sosial dengan orang lain dengan nilai Islami, mengalahkan hawa nafsu, dan yakin akan har esok merupakan milik Islam. Apabila 6 aspek tersebut dimiliki maka dapat meningkatkan self-esteem, begitu juga sebaliknya self-esteem akan menurun apabila aspek-aspek tersebut tidak terpenuhi sehingga ia tidak mampu menjadi umat Muslim yang unggul yang memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan dalam kehidupannya (Rusuli, 2017).

Dalam perspektif Islam, self-esteem tidak berfokus pada aspek yang menumbuhkan perasaan yang lebih baik. *Self-esteem* yang terkesan dengan kekayaan dan kemiskinan merupakan bentuk Rahmat dari Allah. Dalam pandangan al-Qur'an aspek-aspek yang mempentuk self-esteem ialah optimis, berusaha dan berdoa, tawakkal kepada Allah, Ridha terhadap ketentuan-Nya dan senantiasa bersyukur atas segala karunia yang diberikan. Karena (Branden, 2001) (Muhammad Yusuf, 2022)rasaan Syukur akan memberikan manfaat yang kembali pada diri sendiri. Oleh karena itu untuk menjadi manusia yang unggul harus menjadi menjadi mukmin sejati (Rusuli, 2017).

Self-esteem yang berkonotasi dengan evaluasi diri dalam Islam akan menimbulkan perasaan tenang dan tentram pada jiwa yang berasal dari kepuasan akan takdir yang diberikan oleh Allah SWT, jadi tidak hanya berfokus pada pembenuhan keinginan dan kebutuhan. Selain itu tidak hanya fokus pada orientasi diri melainkan juga berorientasi paada Allah akan menyembuhkan bahkan meningkatkan self-esteem. Karena Allah merupakan kunci bagi ketentraman jiwa. Ketentraman jiwa dapat muncul apabila menghadapi kondisi menyakitkan dengan sabar dan kondisi yang penuh nikmat dengan perasaan syukur. Hasilnya bukan hanya kesejahteraan dunawi tetapi juga memperoleh kesejahteraan akhirat.

Intervensi *Self-Esteem*

Self-esteem memerlukan rasa personal efficacy dan rasa berharga. Ini merupakan keyakinan bahwa seseorang kompeten untuk hidup dan layak untuk hidup. Walaupun kebutuhan

manusia akan self-esteem melekat pada kodratnya. Namun ia tidak dibekali pengetahuan tentang apa yang dapat memuaskan kebutuhan tersebut atau standar yang dapat digunakan untuk mengukur *self-esteem*, melainkan mereka harus menemukannya sendiri.

Akal pada dasarnya memiliki peranan penting dalam kehidupan. Kesadaran merupakan alat dasar untuk menghadapi kenyataan, bahwa tidak bentuk kehidupan yang mungkin baginya tanpa kesadaran tersebut (Branden, 2001). Sejak seorang anak telah memiliki kapasitas untuk berpikir secara konseptual maka ia akan menjadi semakin sadar akan tanggung jawabnya untuk mengatur aktivitas pikirannya. Anggapan bahwa dirinya "bodoh" atau "gila" akan mempengaruhi bagaimana ia melihat kemampuannya dalam menghadapi kenyataan.

Self-esteem dapat memberi tahu seseorang tentang bagaimana kehidupan seharusnya dijalani dengan cara yang lebih sehat. Jika seseorang ingin mencapai dan mempertahankan self-esteem-nya, hal mendasar yang perlu ia lakukan adalah mempertahankan kemauan yang gigih untuk memahami. Keinginan akan kejelasan dan pemahaman terhadap apa yang berada dalam jangakauan kesadaraannya merupakan bentuk proteksi pada kesehatan mentalnya dan penggerak pertumbuhan intelektualnya. Namun prinsip keinginan untuk memahami memerlukan identifikasi dan integrasi terhadap apa yang masuk kedalam bidang mentalnya.

Self-esteem sangat berhubungan erat dengan cara melihat dan bereaksi pada hal yang terjadi dihidup. Dengan mulai memperhatikan diri sendiri dapat meningkatkan self-esteem dan mengurangi pengaruh terhadap kehidupan sehari-hari.

Terdapat beberapa hal yang perlu dicoba dalam meningkatkan self-esteem, pertama, berbicara secara positif pada diri sendiri, Perlakukan diri sendiri seperti sahabat dengan menjadi suportif, baik hati dan pengertian serta tidak terlalu keras pada diri sendiri ketika melakukan kesalahan. Kedua, setiap kali mencoba untuk mengkritik diri sendiri berhentilah sejenaka dan mencari bukti objektif bahwa kritikan tersebut benar, hal tersebut akan menyandarkan bahwa sebagian pembicaraan negative pada diri sendiri itu tidak mendasar. Ketiga, berhenti membandingkan diri sendir dengan orang lain, setiap orang berbeda dan memiliki nilai mereka sendiri. Berusaha menerima diri sendiri. Keempat, mengakui hal-hal positif seperti berhenti mengabaikan pujian, mengakui pencapaian, dan menyadari sifat-sifat positif diri sendiri. Kelima, menghargai diri sendiri, dengan mengingat hal-hal baik atau pencapaian baik yang telah dilakukan. Keenam, melupakan masa lalu dan berkonsetrasi pada hidup masa sekarang dari pada hanya berfokus pada luka dan kekecawaann lama. Ketujuh, memberikan pesan positif pada diri sendiri. Kedelapan, olahraga, olahraga dapat menjadi dorongan yang baik bagi otak untuk segala hal. Dan kesembilan, bersikap asertif dengan mengkomunikasikan kebutuhan, keinginan, perasasan, keyakinan, dan pendapat pada orang lain dengan jujur (Whelan, 2022).

Kesejahteraan Psikologi

Melalui penelitian (Santoso & Satwika, 2019) diketahui bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan pada kesejahteran psikologis. Self-esteem berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis karena individu yang memiliki self-

esteem tinggi menjalani kehidupannya dengan lebih percaya diri, produktif dan bahagia (Triwahyuningsih, 2017). Steinberg dalam (Triwahyuningsih, 2017) memaparkan bahwa self-esteem yang tinggi akan menjadi resiliensi akibat dari gangguan psikologis serta mampu meningkatkan kesejahteraan batin.

Self-esteem menjadikan individu merasa lebih berharga melalui adanya keyakinan didalam dirinya. Self-esteem akan mempengaruhi pandangan seseorang terhadap dirinya apakah ia berhasil atau gagal, berkualitas atau tidak, Pandangan positive yang diperoleh dari aktivitas dirinya dan dukungan dari orang lain akan memberikan pengaruh positive juga pada kesejahteraan psikologis seseorang.

Terdapat dua perspektif yang menjelaskan tentang konsep kesejahteraan individu yaitu *hedonic* dan *eudaimonic*. Kesejahteraan individu menurut konsep *hedonic* berarti tersedianya kenikmatan dan pilihan-pilihan bagi tubuh dan pikiran yang berfokus pada kesenangan yang bersifat subjektif dan pengalaman tentang kehidupan yang baik dan buruk (Ryan & Deci, 2001). Konsep ini terdiri dari tiga komponen yaitu kepuasan hidup, kehadiran perasaan positif, dan tidak adanya tempat untuk perasaan negative karena dipenuhi dengan kesenangan. Konsep ini dikenal dengan kesejahteraan subjective. Sedangkan konsep *eudaimonic* menurut Grossbaum & Bater dalam (Triwahyuningsih, 2017) merupakan konsep yang berfokus pada pemenuhan potensi yang dimiliki seseorang lewat usaha pada target yang bersifat jangka lama dan penting. Konseep ini berfokus pada pengembangan diri dan

kejadian yang memberikan dalam hidup yang membutuhkan usaha, displin diri, dan pengorbanan. Kesejahteraan dengan konsep ini disebut dengan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang dikembangkan oleh Erikson yang memaparkan bahwa manusia memungkinkan berada pada situasi yang dapat mengganggu keadaan kesejahteraan psikolgis karena beberapa faktor. Hubungan antara perasaan yang dialami oleh individu terhadap aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Istilah kesejahteraan psikologis digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis dengan terpenuhnya kriteria fungsi dari psikologi positif (Ryff, 1995).

Kesejahteraan psikologis menjadi konsep dasar bagi seseorang dalam meninjau kualitas diri dan pengalaman hidup yang dilihat dari aspek-aspek seperti, bagaimana seseorang menerima dirinya, sikap mandiri yang dimiliki, kemampuan bersosialisasi dengan orang lain, memahami lingkungan, dan mampu mengembangkan dirinya (Santoso & Satwika, 2019). Ryff menyebutkan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteran psikologis seseorang ialah kepribadian yang dimiliki seseorang (Ryff, 1989). Kepribadian yang baik dapat dilihat dari adanya penghargaan kepada diri individu, keyakinan pada kemampuan yang dimilikinya, dan resiliensi dalam menghadapi tantangan psikologis yang mengarah pada aspek-aspek positif dalam psikologi. Aspek-aspek psikologi tersebut terdiri dari kepuasan, pendirian akan kemampuan melakukan sesuatu, dan penerimaan diri.

Kesimpulan

Selama individu terus berjuang dan tidak melepaskan keinginannya untuk memahami, ia secara psikologis berada diposisi aman, tidak peduli apa pun kesedihan atau kebingungannya. Terus menjaga pikiran dan keinginannya untuk mencapai kemanjuran tetap utuh. Namun ketika ia menyerah pada harapan untuk memperoleh kemajuan, dia juga mungkin menyerah pada kemungkinan untuk mencapai self-esteem yang penuh. *Self-esteem* yang tinggi akan menumbuhkan perasaan, sikap, dan emosi yang positif pada diri individu sehingga akan menumbuhkan perasaan bahwa "aku berharga".

Daftar Pustaka

Arroisi, J., & Badi', S. (2022). Konsep *Self-esteem*: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *27*(1). https://doi.org/1 .20885/psikologika.vol27.iss1.art7

Branden, N. (2001). The psychology of self-esteem: A revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology. In *The psychology of self-esteem: A revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology.*

Desugiharti, R., Yusmansyah, & Utaminingsih, D. (2017). Peningkatan Self Esteem Dalam Interaksi Sosial Dengan Menggunakan Konseling Client Centered. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, *5*(5).

Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2004). Assessing self-esteem. In *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures.* https://doi.org/10.1037/1 612-014

Juliano, L., & Suyasa, P. T. Y. S. (2020). Peran Self-Esteem Dalam Mencegah Emotional Distress: Locus Of Control Sebagai Antecedent. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *4*(1). https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.6924.2020

Mruk, C. J. (2006). Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem. In *Self-esteem*

research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem.

Muhammad Yusuf. (2022). *Self-esteem* Prespektif Al-Ghazali. *Aqidah Dan Filsafat Islam*.

Rohisfi, E. (2022). Self-esteem (*self-esteem*) dalam perspektif budaya minangkabau. *Jurnal Pendidikan Tematik*, *3*(1).

Rusuli, I. (2017). Self-esteem antara Barat dan Islam : Perbandingan antara Coopersmith dan Fathi Yakan. *ICIS International Conference on Islamic Studies*, *1*(1).

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 52). https:// doi.org/1 .1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6). https://doi.org/1 .1 37/ 22-3514.57.6.1 69

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4). https://doi.org/1 .1111/1467-8721.ep1 772395

Santoso, O. R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara *self-esteem* dengan kesejahteraan psikologis pada wanita menikah yang bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *6.*(3).

Suhartiwi. (2014). Efektifitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Dan Motivasi Berprestasi Dalam Belajar Siswa MA NW Pancor. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *9*(1), 125–141.

Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Psikologi*, *25*(1). https://doi.org/1 .22146/buletinpsikologi.9382

Whelan, C. (2022). How to Manage Low Self-Esteem. *Healthline*. https://www.healthline.com/health/low-self-esteem.s

FILM BUDI PEKERTI: MEDIA MEMAHAMI DAMPAK *CYBERBULLYING* BAGI KESEHATAN MENTAL KORBAN

Shofiatul Hikmah

Pendahuluan

Film Indonesia berkembang dengan sangat cepat. Film adalah kumpulan gambar bergerak dalam komunikasi massa visual. Lebih dari 1 juta orang menonton film tersebut di bioskop. Sebagian orang tetap percaya bahwa film adalah karya seni yang dibuat secara kreatif dan memenuhi imajinasi orang-orang yang ingin memiliki kualitas yang ideal. Film tidak hanya bertujuan untuk memberi hiburan, tetapi juga untuk memberi pelajaran dan bahkan membuat orang percaya. Film sangat efektif sebagai media massa. Film banyak digunakan sebagai alat penjelasan dalam ceramah pendidikan atau penerangan saat ini. Film sangat memengaruhi manusia. Pengaruh film bergantung pada ceritanya. Film yang memiliki cerita yang bagus pasti akan

menarik penonton. Di sepanjang perjalanannya, film Indonesia menawarkan berbagai warna yang sesuai dengan berbagai fenomena sosial yang sering terjadi. Di antaranya adalah film yang mengangkat pesan kehidupan dari peristiwa yang terjadi di masyarakat (Sani et al., 2022). Film Budi pekerti merupakan salah satu film yang menceritakan tentang fenomena sosial yang dialami oleh seorang guru BK hingga menyebabkan dirinya mendapatkan *cyberbullying* yang disebabkan oleh teknologi media sosial.

Selama perkembangannya, film Indonesia menawarkan berbagai warna yang sesuai dengan berbagai fenomena masyarakat yang umum. Di antaranya, film yang mengangkat pesan kehidupan dari peristiwa yang terjadi di masyarakat. Kenyataannya adalah masyarakat kita saat ini mengalami proses globalisasi yang ditandai dengan peningkatan arus komunikasi dan informasi, serta berbagai kemajuan dalam bidang teknologi dan ilmu pengetahuan.

Berkembangnya teknologi membuat akses ke berbagai fitur lebih mudah. Hal Ini memudahkan komunikasi melalui *platform* seperti *WhatsApp, Instagram, Facebook*, dan lainnya. Perkembangan teknologi ini sangat menguntungkan, tetapi juga memiliki efek negatif bagi mereka yang menggunakannya. Menurut Fakhturohman, dampak positif yang diperoleh termasuk kemudahan mencari dan mendapatkan informasi, kecepatan komunikasi yang meningkat, penghematan waktu, efektivitas, dan efektifitas, serta kemampuan untuk mendapatkan hiburan dengan mudah. Selain itu, efek negatifnya meliputi penyalahgunaan media sosial, penyebaran hoax, dan informasi yang tidak mendidik. Dampak negatif lainnya dari menggunakan internet adalah

mereka berisiko menjadi pelaku atau korban *cyberbullying* (Sari Rumra et al., 2021).

Cyberbullying adalah jenis kekerasan yang dapat menyebabkan kehilangan rasa percaya diri, menjauh dari pertemanan, atau bahkan ingin mengakhiri hidup. *Cyberbullying* dapat berdampak pada kondisi emosi dan psikologis (Sari Rumra et al., 2021). Ketika seseorang berulang kali melecehkan, menghina, atau mengejek orang lain menggunakan media internet melalui ponsel atau perangkat elektronik lainnya, itu disebut *cyberbullying*. Contohnya termasuk menggunakan akun palsu untuk menghina orang lain, mengirimkan ancaman melalui pesan singkat berulang-ulang, dan mengunggah gambar yang memalukan dan menyebarluaskan melalui media sosial (Malihah & Alfiasari, 2018). Beberapa pengertian ini terdapat dalam beberapa adegan pada film Budi Pekerti yang diperankan oleh bu Prani dan anak-anaknya.

Sinopsis

Film Budi Pekerti merupakan salah satu film yang mengangkat tentang *cyberbullying*, terinspirasi dari kisah yang viral dari seorang guru di media sosial. Sebagai sutradara sekaligus penulis, Wregas Bhanuteja ingin mengeksplor dan menunjukkan pengaruh media sosial terhadap persepsi publik kepada seseorang, meskipun mereka tidak mengetahui kisah sebenarnya. Film ini tayang perdana di bioskop pada Kamis, 2 November 2023. Film Budi Pekerti disutradarai dan ditulis oleh Wregas Bhanuteja, dan diproduseri oleh Adi Ekatama, Willawati, Ridla An-Nuur dan Nurita Anandia. Film Budi Pekerti berlatar tempat di Yogyakarta ketika masa pandemi Covid-19. Film ini

berkisah tentang seorang guru Bimbingan Konseling (BK) yang bernama Bu Prani (Ine Febriyanti) yang berselisih paham dengan salah satu pengunjung di pasar. Ketika perselisihan itu sedang terjadi, tanpa sepengetahuannya ada seseorang yang merekam dan mengunggahnya pada media sosial. Selanjutnya video yang telah diunggah tersebut akhirnya viral dan mendapatkan komentar negatif dari netizen. Netizen menilai sebagai seorang guru, sikap Bu Prani tidak mencerminkan seorang guru yang baik. Video yang telah viral tersebut akhirnya didengar oleh kepala sekolah tempat dia mengajar. Atas kejadian tersebut pihak sekolah mengancam akan mengeluarkannya dari sekolah.

Selain berdampak pada sekolah karena bu Prani seorang guru BK kejadian itu juga ikut berdampak pada keluarganya. Keluarga Bu Prani tidak bisa tenang karena identitas mereka selalu dicari-cari kesalahannya. Selain itu, mereka dihakimi dan dikecam atas kejadian tersebut. Diceritakan Bu Prani memiliki dua anak yaitu Tita (Prilly Latuconsina) dan Muklas (Angga Yunanda). Kedua anak Bu Prani tersebut pun bertekad ingin membantu permasalahan ini agar cepat terselesaikan. Mereka juga menjaga supaya bapak mereka yang bernama Didit (Dwi Sasono) tidak mengetahui permasalahan tersebut karena sedang mengidap depresi (Nourah Nazifah, 2023).

Usaha yang dilakukan Bu Prani dan anak-anaknya tidak semudah rencana. Kedua anaknya memiliki cara dan persepsi yang berbeda awalnya sehingga menjadikan masalah semakin keruh dan menjadi bahan konten bagi orang-orang yang tidak bertanggung jawab. Video editan dan gambar-gambar semakin ramai bahkan sampai pada suara bu Prani yang niatnya "*ah sui*"

artinya lama berubah jadi "*asui*" artinya ah anjing. Bu Prani berubah jadi serba salah dan tidak tau apa yang sebaiknya dilakukan. Sambil berjalan mencari jalan keluar bu Prani terus berusaha tampak baik-baik saja dan kuat. Menjadi seorang ibu dua anak, mengurus suami yang sedang depresi, ekonomi yang pas-pasan, dan masalahnya di media sosial yang tidak kunjung selesai.

Cyberbullying

Cyberbullying itu sendiri Menurut Smith adalah kesalahan dari penggunaan teknologi informasi yang merugikan atau menyakiti dan melecehkan orang lain dengan sengaja secara berulang-ulang. Menurut Rigby dalam jurnal yang ditulis Nasrullah (2015), *Cyberbullying* adalah perundungan atau yeng lebih dikenal dengan istilah bullying merupakan tindakan negatif yang dilakukan oleh orang lain secara terus menerus atau berulang. Tindakan ini kerap kali menyebabkan korban tidak berdaya, terluka secara fisik maupun mental. Dalam *scene* film ini terdapat adegan bu Prani yang sedang memberi peringatan kepada seorang pelanggan yang tidak mau antri dalam membeli kue putu di pasar. Seorang pelanggan tersebut tidak mau mengakui dengan alasan sudah melakukan antri sebelumnya, akhirnya terjadilah adu mulut antara bu Prani dengan dengan pelanggan tersebut. Dalam prosesnya, si penjual kue putu yang sudah lanjut usia berusaha melerai dan akan mendahulukan bu Prani, namun bu Prani menolak karena bukan itu tujuannya. Tujuan bu Prani agar para pembeli bisa tertib dan membeli sesuai urutan. Akhirnya ditengah perdebatan bu Prani meninggalkan tempat tersebut dengan kata, "*ah suee*" yang artinya ah lama. Namun seorang mengunggahnya dalam bentuk

video potongan yang dimaknai negative yang berbunyi "*assui*" artinya ah anjing. Dari situ video viral dan para natizen yang tidak mengentahui sebenarnya ikut memberikan komentar negative.

Menurut halaman unicef.org, *cyberbullying* adalah bentuk pelecehan atau perundungan yang dilakukan dengan menggunakan teknologi elektronik. *Cyberbullying* ini mungkin terjadi di *platform chatting*, media sosial, *platform game* dan media digital dan lain-lain. Namun, *Think Before Text* menyatakan bahwa *cyberbullying* adalah perilaku agresif dan bertujuan yang dilakukan oleh seseorang grup atau individu yang menggunakan elektronik, secara berulang dari waktu ke waktu, dengan orang yang dianggap sulit untuk dilakukan di luar tindakan tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* terjadi karena rasa superioritas yang muncul sebagai akibat dari ketimpangan. kekuatan fisik dan mental yang dominan dilakukan oleh pelaku terhadap korbannya(Arif & Rifani, n.d.).

Berikut ciri-ciri *cyberbulliying:*

1. Tidak ditemukan kekerasan fisik
2. Sangat sedikit kontak fisik terjadi antara pelaku dan korban
3. Menggunakan teknologi dan peralatan tertentu
4. Memanfaatkan jaringan informatika, telekomunikasi, dan media global

Berikut macam-macam *cyberbulliying* beserta contohnya dalam film Budi Pekerti:

1. *Flaming* (terbakar): artinya mengirimkan pesan teks yang terdiri dari kata-kata yang marah dan frontal, serta kata dalam

pesan yang berapi-api. Hal ini terjadi dalam adegan ketika bu Prani yang awalnya mengingatkan pelanggan dengan cara baik, namun pelanggan tersebut yang emosi dan semakin memancing suasana menjadi panas sehingga seolah-olah bu Prani yang menyebabkan keramaian tersebut.

2. *Harassment* (gangguan): pesan yang mengganggu yang dikirim melalui email, SMS, atau pesan teks di jejaring sosial secara konsisten.

3. *Denigrasi*, juga dikenal sebagai pencemaran nama baik, adalah proses menyebarkan keburukan seseorang di internet dengan tujuan merusak reputasi dan nama baik individu tersebut. Hal ini terdapat dalam *scene* komentar para netizen yang menyangkut pautkan profesi bu Prani sebagai guru sebuah sekolah bahkan sampai disebut identitas sekolahnya, sehingga mengakibatkan para guru bahkan wali siswa ikut resah dan ramai meributkan hal tersebut.

4. *Impersonation* atau peniruan, adalah ketika seseorang berpura-pura menjadi orang lain dan mengirimkan pesan atau status yang tidak baik. Video yang bu prani upload ketika melakukan refleksi terhadap peserta didiknya dijadikan meme gambar yang tidak baik. Bahkan foto dan videonya diedit menajdi gambar yang semakin membuat bu Prani tidak baik.

5. *Outing*: menyebarkan rahasia orang lain atau foto-foto pribadi orang lain. Dalam hal ini terdapat dalam *scene*, karena bu Prani seorang guru BK yang memiliki metode unik dalam menghadapi siswanya yang bermasalah, ada salah satu tindakan bu Prani yang disorot ketika memberikan refleksi

dengan cara meminta anak tersebut untuk melakukan refleksi di makam, mengingat kenakalan anak tersebut adalah suka berkelahi. Hal ini dijadikan bahan pemanas suasana. Pihak sekolah juga ikut menyayangkan karena hal ini tidak pernah dibahas atau disampaikan pada pihak sekolah.

6. *Trikery*, juga dikenal sebagai penipuan, adalah tindakan menipu seseorang untuk mendapatkan rahasia atau foto pribadi orang tersebut. Hal ini dilakukan oleh beberapa netizen yang terus mencoba mencari identitas bu Prani hingga ke identitas anaknya. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa anak bu Prani juga terlibat dan bahkan dilibatkan dalam masalah ini.

7. *Expulsion* (pengeluaran): secara sengaja dan kejam mengeluarkan seseorang dari grup online. Hal ini disajikan dalam *scene* bu Prani yang awalnya ikut serta dalam komunitas senam para ibu yang nantinya akan mengikuti lomba menjadi batal. Bu Prani tidak diikutkan dalam lomba senam tersebut secara sepihak dan dilakukan secara mendadak. Timnya tidak ingin bu Prani menjadi sebab nilainya berkurang dalam perlombaan yang akan dilakukan nanti.

8. *Cyberstalking*: mengganggu dan mencemarkan nama baik seseorang dengan cara yang sangat mengkhawatirkan pada individu tersebut. Sebagai tulang punggung keluarga sebab suaminya sakit depresi, bu Prani sudah tridak bisa lagi menjaga nama baiknya. Hal kecil yang ia lakukan demi ketertiban beli kue putu harus menyebabkan banyak masalah yang akhirnya memilih mengundurkn diri dari sekolah. Walau

bagaimanapun masyarakat sudah tau bahwa bu Prani adalah seoorang guru di sebuah sekolah. Daripada nanti sekolah ikut serta dalam pencemaran nama baik ini, bu Prani memilih untuk pindah sekolah serta pindah rumah untuk menemukan suasanya baru dan memulai hidup dari awal lagi. (Siwi et al., 2018).

Dampak *Cyberbullying* terhadap Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan komponen penting dari kesehatan yang menyeluruh, tetapi di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diberikan prioritas yang cukup tinggi dibandingkan dengan penyakit menular. Kebijakan dan pelaksanaan kesehatan mental di Indonesia masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan cakupan dan akses ke layanan. Para ahli setuju bahwa kesehatan fisik dan mental harus dikelola secara proporsional karena keduanya saling terkait (Deshinta Vibriyanti, 2020). Salah satu factor adanya kerentanan kesehatan mental disebabkan oleh *cyberbulliying*.

Korban cyberbullying dapat mengalami konsekuensi yang sangat fatal dan membahayakan dirinya sendiri. Ini berdampak secara emosional maupun mental, karena pelaku cyberbullying memang ingin menjatuhkan atau mempermalukan korban. Para korban biasanya mengalami efek seperti dipermalukan, stres, dan depresi, yang menyebabkan penghinaan dan tekanan terus menerus, yang menyebabkan sedih dan tertekan. Korban juga dapat mengalami masalah kesehatan mental seperti paranoid, kehilangan rasa percaya diri, agresif, dan juga dapat melakukan tindakan kriminal untuk meluapkan emosi mereka terhadap

apa yang sedang terjadi kepada mereka. Hal ini tentu saja disebabkan oleh rasa marah dan dendam yang dirasakan oleh korban cyberbullying, yang menyebabkan kerusakan pada pikiran, emosional, dan mental mereka (Arif & Rifani, n.d.).

Berikut beberapa dampak *cyberbullying* beserta beberapa contoh adegan yang terdapat dalam film Budi Pekerti:

1. Menarik diri dari lingkungan sosial

   Korban cenderung mengalami kecemasan dan ketakutan. Mereka tidak ragu untuk menghindari lingkungan sosial. Ini terbukti dengan banyaknya kasus bullying di jejaring sosial yang dialami oleh anak-anak di sekolah. Ini akhirnya menyebabkan sang anak menjadi depresi, mengisolasi diri, dan putus sekolah. Dalam film budei pekerti bu Prani adalah sosok yang kuat, beliau tidak menarik diri dari lingkungan namun lingkunganlah yang tida mendukung dirinya. *Scene* yang berhubungan dengan menarik diri ini bisa diambil dari keputusan bu Prani yang memutuskan untuk mengundurkan diri dari pekerjaan yang telah ia lakukan selama puluhan tahun. Bu Prani memilih mundur daripada masalah tidak segera selesai dan merugikan pihak lain.

2. Perasaan dikucilkan oleh lingkungan

   Cyberbullying memang terjadi melalui internet atau jejaring sosial, tetapi korban dapat melihatnya dari dekat. Selain itu, banyak ucapan buruk yang ditujukan kepada korban. Hal ini membuat orang-orang di sekitar menyerang korban. Pada akhirnya, korban *cyberbullying* dikucilkan dan dilecehkan oleh masyarakat. Perasaan ini juga dialami bu

Prani dan anak-anaknya yang mulai dikucilkan oleh para koleganya, karirnya terganggu, serta tidak bisa melakukan hobi yang digemarinya.

3. Kesehatan fisik dan mental terganggu

   Stres dapat muncul sebagai akibat dari pelecehan terus-menerus yang dilakukan melalui jejaring sosial oleh orang yang dikenal atau tidak dikenal. PTSD adalah ketika perasaan seperti depresi, cemas, dan kehilangan kepercayaan diri muncul. PTSD jelas tidak mengenal usia; bahkan pada orang dewasa, itu memengaruhi sistem kekebalan tubuh. Bu prani terbangun dan mennagis ditengah malam. Terdiam dan merasa dunia seakan berisik dan semakin keras. Bu Prani sering menggunakan headset tanpa ada music apapun. Sering melamun dan mengalami bingung.

4. Depresi dan ingin bunuh diri

   Ketika mereka dibully melalui internet, mereka biasanya merasa takut, marah, terluka, tidak berdaya, malu, putus asa, dan terisolasi. Jika hal-hal seperti ini terjadi berulang kali dan semakin parah, seseorang mungkin merasa ingin memutuskan hidupnya. Bu Prani sangat terluka dengam keadaannya terlebih orang-orang yang seharusnya mendukungnya tidak melakukan itu. Ia takut bahwa masalah ini bisa terdengan oleh suaminya yang sedang depresi karena pekerjaan.

Kasus *Cyberbulliying* dalam Film Budi Pekerti

Dengan adanya video potongan yang bu Prani sedang berdebat dengan pelanggan lain diunggah oleh seseorang, mengakibatkan

bu Prani jadi bahan *bully*. Kata-kata dan komentar para netizen yang tidak tau sebenarnya ikut-ikutan memanas. Bu Prani mencoba membuat klarifikasi malah memperkeruh situasi dan identitas dirinya semakin terlihat jelas bahkan sampai keluarganya. Lebih parahnya lagi, pelanggan yang berdebat dengan bu Prani juga tidak ingin kalah membuat klarifikasi. Salah satu anaknya yang seorang influencer juga terkena imbasnya. Semua disangkut pautkan bahkan sampai identitas perkejaannya juga terkuak. Sebagai guru BK yang senantiasa memberikan refleksi kepada peserta didiknya mulai bermunculan baik itu pro maupun kontra. Namun hal itu tidak cukup membantu. Pihak sekolah merasa bu Prani tidak pernah membahas tindakan yang dilakukan kepada sekolah terlebih dulu. Dalam situasi yang seperti ini bu Prani tidak memiliki dukungan kecuali dari anaknya yang juga sering memiliki beda persepsi.

Tindakan *cyberbulliying* selanjutnya adalah ketika video bu Prani yang sedang memberikan refleksi kepada muridnya diunggah dan diedit ulang oleh orang yang tidak bertanggung jawab menimbukan keramaikan yang semakin memanas. Hal ini dilakukan oleh oknum khusus yang hanya mementingkan jumlah penonton tanpa memikirkan ulang perasaan bu Prani sendiri. Dukungan semakin berkurang hingga akhirnya bu Prani dikeluarkan sepihak dari tim senamnya yang ia tekuni, anak-anak bu Prani kehilangan keperjaan, hingga mengundurkan diri dari sekolahnya, dan pindah rumah. Kebaikan bu Prani seperti tidak diperhitungkan kanya karena satu kesalah pahaman.

Kesimpulan

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan saling bergantung satu dengan yang lainnya, manusia sebagai makhluk sosial berarti manusia sebagai warga masyarakat. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak mungkin dapat hidup sendiri atau mencukupi kebutuhannya sendiri. Meskipun dia mempunyai kedudukan dan kekayaan dia selalu membutuhkan bantuan manusia lain, setiap manusia cenderung untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan bersosialisasi dengan manusia lainnya, bahkan sejak lahirpun manusia sudah dikatakan sebagai makhluk sosial (Rusmin Tumanggor et al., 2014). Salah satu cara yang di tempuh manusia untuk memenuhi kebutuhannya sebagai makhluk sosial yaitu dengan cara berkomunikasi, dimana komunikasi merupakan sebuah proses yang menghubungkan semua bagian-bagian yang terputus, dalam definisi lain juga disebutkan bahwa komunikasi merupakan sebuah sistem untuk menyampaikan informasi dan perintah (Mohammad Yusuf Hamdan, 2013). Namun dalam berkomunikasi juga perlu adanya tata krama. Harus mengerti bahwa apa yang disampaikan adalah kebenaran agar tidak merugikan orang lain.

Cerita Budi Pekerti ini dapat menggambarkan secara jelas betapa merugikannya tindakan cyberbullying bahkan sampai dilakukan oleh orang yang tidak mengetahui apa-apa. Cyberbullying dalam segi apapun tidak bisa dibenarkan karena memiliki dampak yang negative bagi korbannya. Manusia memang makhluk sosial yang tidak sempurna berkewajiban untuk terus belajar dari hal apapun.

Kesimpulan dalam penulisan ini terdapat dampak *cyberbulliying* dalam kandungan *scene* yang ada pada Budi Pekerti. Analisis secara umum terkait dampak *cyberbulliying* yang terkandung dalam film ini sangat terlihat jelas mulai dari menarik diri dari lingkungan sosial, perasaan dikucilkan oleh lingkungan, kesehatan fisik dan mental terganggu, depresi dan ingin bunuh diri. Bahkan pada jenis-jenis *cybebulliying* ada dalam adegan film Budi Pekerti.

Daftar Pustaka

Arif, N. S., & Rifani, A. R. (n.d.). *Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Korban*. https://www.researchgate.net/publication/346523791

Deshinta Vibriyanti. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-1. *Jurnal Kependudukan Indonesia*.

Malihah, Z., & Alfiasari, A. (2018). Perilaku Cyberbullying pada Remaja dan Kaitannya dengan Kontrol Diri dan Komunikasi Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, *11*(2), 145–156. https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.2.145

Nourah Nazifah. (2023, November 2). *Sinopsis Film Budi Pekerti, Kisah Seorang Guru Menghadapi Cyber Bullying Baca artikel detiksulsel, "Sinopsis Film Budi Pekerti, Kisah Seorang Guru Menghadapi Cyber Bullying."* Https://Www.Detik.Com/Sulsel/Berita/d-7 15631/Sinopsis-Film-Budi-Pekerti-Kisah-Seorang-Guru-Menghadapi-Cyber-Bullying.

Rusmin Tumanggor, Kholis Ridho, & Nurochim. (2014). *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Prenadamedia Gruop.

Sani, D. A., Suheni, M., Aisyah, S., Khairiza, D., & Dalimunthe, M. A. (2022). Analisis Semiotika Psikologi Komunikasi pada Film Ku Kira Kau Rumah. In *Jurnal Professional* (Vol. 9, Issue 1).

Sari Rumra, N., Agustina Rahayu Program Studi Keperawatan STIKES Surya Global Yogyakarta, B., & Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta, J. (2021). *Perilaku Cyberbullying Remaja*.

Siwi, A., Utami, F., & Baiti, N. (2018). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan Remaja*. *18*(2), 2018–2027. https://doi.org/1 .31294/jc.v18i2

Teori komunikasi, terjemahan Mohammad Yusuf Hamdan, 4 (2013).

SISI GELAP DUNIA ARTISTIK: DARI FRUSTRASI, DEPRESI, HINGGA BUNUH DIRI

Rusydan Fauzi Fuadi

Nyatanya masih banyak orang yang meremehkan isu kesehatan mental. Padahal dirinya tak sadar seringkali mengalami hal yang serupa.

Trigger warning!: *Artikel ini mungkin dapat memicu hal-hal yang tidak diinginkan. Jika dirasa tidak nyaman, dimohon untuk tidak melanjutkan membaca. Kebijaksanaan pembaca diperlukan.*

Untuk memperingati Hari Kesehatan Mental Sedunia yang diperingati setiap tanggal 1 Oktober–yang kali ini pada tahun 2023 mengangkat tema *Mental health Is a Universal Human Right*–saya mengangkat tema Sisi Gelap Dunia Artistik yang jarang orang ketahui, di mana nantinya akan dikorelasikan dengan

Psikologi Islam sebagai jawaban atas kesehatan mental yang sangat berdampak pada psikis, jiwa, dan raga seseorang.

Dalam model ini, *Human Right* berarti semua orang dapat melakukan hal yang sama tanpa adanya diskriminasi atau berdasar latar belakang apapun, itu artinya siapa saja entah orang-orang dari kalangan menengah hingga atas berhak atas standar kesehatan mental tertinggi yang dapat dicapai. Hal ini mencakup hak untuk dilindungi dari risiko kesehatan mental, hak atas layanan yang tersedia, dapat diakses, diterima, dan berkualitas baik, serta hak atas kebebasan, kemandirian, dan inklusi dalam dalam masyarakat (WHO, 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental sebesar 10-20% di mana setengah dari kasus yang ada tersebut bermula dari usia 14 tahun (NAMI, 2023). Dari pernyataan ini jelas bahwa kualitas hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh sehat tidaknya mental, sosial, dan fisik seseorang. Seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek di dalam dirinya tidak terganggu baik tubuh, psikis, maupun sosial (Massuhartono & Mulyanto, 2018).

Viktor E. Frankl salah satu tokoh terapi kebermaknaan hidup atau logo terapi mengatakan bahwa kebutuhan akan makna hidup bagi manusia merupakan konsekuensi dari eksistensi manusia sebagai makhluk spiritual. Karenanya, saat kebutuhan akan makna hidup tidak dapat terpenuhi maka makna hidup seseorang dapat dipastikan akan berbalik menjadi dangkal, hampa, dan sepi.

Fenomena seperti inilah yang sedang melanda sebagian masyarakat saat ini, khususnya pada mereka yang bekerja di dunia

entertainment atau hiburan yang rentan sekali kehilangan makna, kedamaian, atau kesejahteraan dalam hidup yang kemudian dapat mengalami krisis pada dimensi yang paling mendasar yang ada pada diri manusia, dan hal inilah yang biasa disebut sebagai krisis spiritual (Victor Frankl, 2003).

Sebelum melangkah lebih jauh, perlu diketahui bahwa dunia artistik di sini merupakan istilah yang merujuk pada dunia seni, kreativitas, dan ekspresi visual yang melibatkan seniman, karya seni, dan budaya seni secara lebih luas yang mana mencakup berbagai bidang seni seperti seni lukis, musik, patung, sastra, tari, film, fotografi, teater, dan media seni lainnya. Dunia artistik juga mencakup pelaku seni seperti seniman, penulis, musisi, penari, sutradara, dan masih banyak lagi.

"Aku Hancur dari Dalam"

Kasus pertama yang saya angkat ini berawal saat saya mendengarkan sebuah lagu yang dinyanyikan oleh penyanyi solo asal Korea Selatan Lee Ha Yi atau yang dikenal dengan nama panggung Lee Hi beberapa bulan lalu. Lagu itu berjudul Breathe yang termuat dalam albumnya 'Seoulite' yang dirilis pada medio 2016.

Di akun Youtubenya pertanggal (11/1 /'23) Music Video (MV) *Breathe* telah ditonton sebanyak 119juta kali, 1,2juta like, dan 34.8 komentar. Sedangkan di akun Spotifynya–di tanggal yang sama–lagu *Breathe* paling sering diputar dan menempati urutan ke-dua setelah ONLY yang menempati posisi puncak.

Lagu itu sangat emosional bagi saya karena ada satu dan lain hal yang membikin saya *related* dengan lagu yang mengalun

sendu itu. Setelah memutarnya berkali-kali, timbul rasa ingin tahu lirik lagu beserta artinya. Dan benar saja, setelah mendengarkan sekaligus membaca artinya saya paham betapa kedalaman lirik sebuah lagu akan memberikan pesan dan makna tersendiri bagi pendengarnya.

Di bawah ini adalah penggalan lirik lagu yang telah diubah dalam bahasa Indonesia.

Tarik nafas dalam-dalam

Sampai kedua sisi dadamu terasa sesak dan mulai terasa sakit

Lalu hembuskan nafasmu

Sampai kau merasa tak ada yang tersisa dalam dirimu

Helaan nafasmu walau aku tak dapat memahaminya

Tak masalah, aku (akan) tetap memelukmu

(Terima kasih) kau sudah sungguh-sungguh bekerja keras

Berhari-hari hingga berbulan-bulan lamanya menikmati lagu itu, saya akhirnya mengetahui sekilas siapa penulis lagu itu.

"Lagu itu ditulis oleh Jonghyun, (lirik) lagu itu sebetulnya curhatan dirinya dalam bentuk lagu. Tapi dia memercayakan lagu itu ke sahabatnya, Lee Hi," kata seorang kawan dalam diskusi pendek tentang dunia musik dan tarik suara.

Pertanyaan selanjutnya adalah mengapa tidak dinyanyikannya langsung? Siapa dia? Kenapa dipercayakan ke sahabatnya? Curhatan yang bagaimana? Dan beberapa pertanyaan lain yang akhirnya saya menemukan jawabannya sendiri.

***

'Breathe' bagi saya dan mungkin bagi pendengar lainnya merupakan lagu penentram, penguat, dan penenang bagi jiwa-jiwa yang pelik, lelah, dan rapuh. Serta menyadarkan semua orang bahwa selalu ada jalan untuk segala problematika hidup. Namun nyatanya, di lagu ini, dialah yang sebenarnya membutuhkan pertolongan.

Kendati demikian, sebelum ia mendapatkan pertolongan dan pulih dari ambruknya mental, psikis, dan jiwanya, dirinya memilih untuk menyembuhkan seluruh luka itu dengan mengakhiri dirinya sendiri sebelum takdir memang benar-benar mempertemukan pada hari akhirnya.

Ia seakan mengingatkan kepada seluruh fansnya untuk tetap tangguh dan selalu tabah apapun yang sedang dan/atau yang akan terjadi, terlebih melewati hari-hari yang sulit dengan menerimanya secara lapang dada dan se-apaadanya. Dalam lagu ini-walau dinyanyikan sahabatnya-ia seakan hidup dibalik instrumental keyboard yang meneduhkan. Dan ia seakan memberikakn pesan bahwa "tak apa jika kamu membikin sebuah kesalahan dalam hidupmu, itu wajar belaka".

Kontrak Perbudakan

Awalnya saya berpikir Jonghyun dan banyak artis lainnya yang melakukan bunuh diri karena masalah yang terlampau remeh, sengaja supaya mahakaryanya di dunia hiburan diingat sepanjang masa dan menjadi *legacy* yang tak usang di makan zaman. Namun setelah membaca beberapa artikel tentang fenomena kasus artis bunuh diri di Korsel, pandagan saya berubah drastis.

Melansir dari laman tirto.id mereka pada akhirnya mengalami *burnout* akut sebab mereka dihadapkan dengan jadwal yang tak manusiawi yang memaksa mereka untuk bekerja berjam-jam.

Tak sedikit para pelaku industri kreatif itu bekerja dibawah tekanan ekstrem dan tingkat stres yang meningkat seiring dengan persaingan antar group K-Pop dan dunia kerja yang tak manusiawi. Mungkin sudah menjadi rahasia umum bahwa seseorang yang baru saja merintis karirnya sebagai idol bahkan sampai tak makan dan tidur degan benar sebab jadwal mereka yang tak manusiawi yang kemudian memaksa mereka bekerja berjam-jam.

Para idol juga harus melakukan apapun yang agensi mau seperti pembatasan penggunaan ponsel, diet ketat, gaya penampilan sehari-sehari, tak boleh berpacaran, sebagian bahkan harus melakukan operasi plastik demi menunjang penampilan di depan publik. Dari serentetan peraturan dan jadwal latihan yang ketat itu mereka seperti terisolasi dari keluarga dan kawan dekat mereka. Walau begitu mereka diminta untuk tetap memakai 'topeng' mereka sebagai idol, mereka harus tetap *stay cool*, bersikap postif ke para penggemar, dan diminta untuk tetap menyembunyikan emosi mereka (Putsanra, 2022).

Mereka akhirnya frustrasi sebab kesehatan mental juga kedamaian dalam dirinya sama sekali tak terjamah atau bahkan sama sekali tidak pernah tercapai. Hal ini dikarenakan ketenaran dan uang yang didapat dari industri K-Pop itu harus dibayar sangat mahal, yakni dengan mengorbankan kondisi kesehatan mental mereka. Dan pada titik tertentu, pada akhirnya mereka bertaruh dengan nyawa mereka sendiri.

Tak ada lagi batasan privasi antara kehidupan dirinya dan penggemarnya, bahkan di titik tertentu mereka harus menerima komentar pedas dari warganet yang kurang puas dengan penampilan idolnya. Akibatnya, beberapa idol mengalami depresi atau gangguan kecemasan yang berlebih.

Dengan jadwal yang terlampau padat itulah maka praktis mereka tidak dapat mengakses layanan kesehatan mental yang mereka butuhkan. Padahal kondisi mental mereka sudah berada pada titik kritis dan harus segera ditangani, sebab jika tidak segera ditangani oleh tenaga ahli profesional maka seperti yang diakatakan oleh Jonghyun sebelum dirinya mengakhiri dirinya sendiri, "Depresi yang melahap saya, (yang) akhirnya menghabiskan saya".

Mereka akan 'hancur' dari dalam. Dan bagi mereka yang tak kunjung menemukan titik terang atas kondisi mental dan psikisnya yang kian ambruk, akhirnya mereka memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan cara yang tragis.

Karenanya salah satu akun YouTube MyKoreanHusband menyatakan, "Bagus sekali Anda memberi tahu orang betapa sulitnya (menjadi bintang K-Pop). Banyak orang yang bermimpi menjadi idol K-Pop (tapi) tak mengerti kenyataan."

Hal-hal yang telah dijelaskan di atas itulah yang juga dikenal sebagai 'Kontrak Perbudakan'.

Mereka yang memilih mengakhiri hidupnya sendiri

Jonghyun adalah satu dari sekian banyak selebritis Korea yang memilih mengakhiri hidupnya sendiri dibandingkan tetap

melanjutkan hidup dan bertahan dengan seuruh luka batin, mental, dan psikis yang dideritanya. Dan masih banyak lagi selebritis yang memilih jalan yang serupa berikut di antaranya (CNBC, 2023).

Goo Ha-ra: Depresi Akibat Mantan Pacar

Penyanyi dari group girlband Kara ini ditemukan meninggal dikediamannya di daerah Gangnam akibat mantan pacar yang melakukan revenge porn. Dalam unggahan terakhir di akun Instagramnya, terdapat foto dirinya di tempat tidur dengan pesan tertulis "Selamat tidur" dalam abjad Hangeul, sebelum akhirnya jasadnya ditemukan tak bernyawa oleh kepolisian setempat.

Sulli f(x): Korban Intimidasi Online

Kematian Choi Jin-ri alias Sulli f(x) diduga karena ia menjadi korban intimidasi online oleh netizen negeri gingseng yang terkenal keras terhadap hal-hal tabu dan menyimpang di masyarkat. Seperti halnya jika banyak masyarakat dan selebriti yang menolak tindakan aborsi, Sulli malah menaruhkan posisinya sebagai warga yang pro dengan tindakan tersebut.

Jang Ja-yeon: Depresi Berkepanjangan dan Mengalami Pelecehan Seksual

Dalam sebuah studi, wanita mengalami depresi dua kali lebih sering ketimbang pria terutama pada perempuan yang dilecehkan secara verbal terlebih fisik, mereka termasuk golongan yang sangat beresiko.

Hal inilah yang juga dialami oleh Jang Ja Yeon yang akhirnya memilih mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri pada Maret 2009 karena depresi yang berkepanjangan. Hal itu bermula saat dirinya mengalami pelecehan dan kekerasan seksual dari manajemennya sendiri, di mana ia harus melayani 31 orang yang paling berpengaruh di dunia hiburan Korea.

Kim Da-ul: Kesepian, Insomia, Frustasi, dan Depresi

Jasad Kim ditemukan gantung diri di apartemennya di Paris. Petugas kejaksaan setempat menemukan catatan bunuh diri di TKP dan memutuskan kematiannya sebagai bunuh diri. Dalam pemekrisaan lebih lanjut, Kim menderita kesepian, insomnia, frustasi, dan depresi karena tuntutannya sebagai model terkenal yang menuntutnya bekerja ekstra keras.

Ahn So-jin: Lompat dari Balkon Apartemen Lantai 1

Pada Februari 2015 Sojin ditemukan tewas di apartemennya, kematiannya dikonfirmasi oleh kepolisian bahwa dirinya bunuh diri dengan cara melompat dari apartemennya. Tekanan yang datang karena persiapan debutnya sebagai personel girlband yang berakhir depresi disebut-sebut jadi alasan Sojin akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hidupnya.

Vincent van Gogh: Dipuja Usai Tiada

Jika sebelumnya banyak yang mengakhiri hidup dari kalangan musisi, kini fenomena serupa datang dari kalangan artis di bidang seni lukis, salah satunya ialah Vincent van Gogh, seorang pelukis pasca-impresionis asal Zundert, Belanda. Mirisnya, Van Gogh

baru di kenal dunia karena karyanya yang revolusioner, inovatif, dan ekspresif usai dirinya akhirnya memilih untuk mengakhiri hidupnya sendiri dengan cara menembakkan pistol revolver tepat di dadanya.

Selama hidupnya, Van Gogh telah membuat 2.1 karya seni, termasuk 86 lukisan cat minyak, dan sepanjang hidupnya pula ia tak mampu menjual seluruh atau bahkan sebagian lukisannya, kecuali satu lukisannya yang berjudul *The Red Vineyard near Arles* yang dibuat pada 1888 dan terjual seharga 4 franc atau setara dengan 1. -1. 5 USD. Dikarenakan tak memiliki teman juga uang untuk membayar seorang model, Van Gogh akhirnya memilih untuk melukis dirinya sendiri yang berjumlah 43 lukisan dan melukis berbagai objek di beberapa kota yang ada di Belanda dan Perancis (kumparanNEWS, 2017).

Selama menjadi pelukis, hidup Van Gogh nomaden, dan saat ia tinggal di Arles Perancis, ia mulai mengidap depresi dan gangguan kecemasan. Hingga pada akhirya ia memotong telinga kanannya sendiri usai bertengkar dengan sahabatnya sendiri Paul Gauguin dan memberikan telinganya kepada wanita penghibur di kelab malam. Hal inilah yang kemudian membuat dirinya harus dilarikan ke Rumah Sakit Jiwa Saint-Remy, Perancis pada 1889-199 .

Meski dirawat di RSJ, Van Gogh tetap rajin melukis. Bahkan banyak karya fenomenal yang dibikinnya, salah satunya *The Starry Night*.

"Pagi ini sebelum matahari terbit di jendelaku Aku melihat sebuah desa tanpa apapun. Selain bintang pagi yang terlihat sangat besar" 20 Juni 1889.

Surat tersebut ditulis oleh Van Gogh dan dikirim kepada adiknya Theo van Gogh untuk menggambarkan suasana langit yang terlihat dari jendela kamarnya di RSJ Saint Remy. Dan hasilnya adalah lukisan *The Starry Night* yang merupakan impresi Vincent van Gogh terhadap langit malam.

Jika dilihat dari lokasi aslinya dan penggambaran objek langit, lukisan ini sebetulnya jauh dari akurat dari keadaan yang sebenarnya. Sebab sebagaimana pelukis-pelukis impresionis lainnya, Van Gogh tidak melukis dari apa yang dilihatnnya, namun dirinya melukis dari apa yang dirasakannya terlepas dari situasi dan kondisi mentalnya saat itu.

Dalam lukisan *The Starry Night*, kita bisa merasakan perasaan terisolasi, jiwa yang kalut, mental yang tidak stabil saat Van Gogh melukis langit malam melalui warna-warnan dan goresan kuasnya.

Dari *The Starry Night* kita bisa merasakan emosi dan berempati tentang segala hal yang Van Gogh rasakan. Jika kita melihat lukisan *The Stary Night*, kita bisa melihat suasana yang kontras antara desa yang tenang dan sunyi dengan suasana langit malam yang *chaos*, tak beraturan dan bergejolak. Goresan-goresan kuasnya yang pendek, kuat, dan tegas dengan warna-warna kontras biru dan kuning. Melalui *The Starry Night*, Van Gogh bukan sekadar mengajak kita melihat, namun merasakan langit malam lewat emosinya kala itu.

Dari kerja-kerja seni Van Gogh kita belajar bahwa karya seni lukis bukanlah semata konten visual, dan seniman bukanlah kreator konten yang motivasi berkaryanya adalah agar seluruh karyanya dapat dinikmati oleh semua orang. Itulah kenapa kita dalam menginterpretasikan sebuah karya seni lukis bisa berbeda-beda.

Selain Van Gogh ada beberapa maestro seni lukis kenamaan yang memilih jalan mengakhiri hidupnya sendiri di antaranya.

Jackson Pollock: seorang pelukis abstrak ekspresionis yang mengalami masalah alkohilisme dan kesulitan dalam hidupnya, meninggal dalam kecelakaan mobil pada 1956 yang dianggap sebagai bunuh diri tersembunyi.

Mark Rothko: mengalami depresi akut dan mengakhiri hidupnya sendiri pada 197 .

Albert Tucker: bunuh diri di usianya 84 tahun pada 1999 setelah menghadapi masalah kesehatan.

Arshile Gorky: mengalami trauma masa kecil dan kesulitan pribadi. Bunuh diri pada 1948.

Rene Magritte: walau tidak bunuh diri, pelukis Belgia kenamaan ini mengalami depresi serius. Dan pada 1932, ia mengalami tragedy kala sang ibu bunuh diri yang kemudian sangat memengaruhi karyanya.

Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam, kebenarannya bersifat hakiki dan tidak ada keraguan di dalamnya karena ia diturunkan oleh Allah Swt, sebagai kitab suci yang berisi petunjuk

dan penjelasan, di mana di dalamnya terdapat banyak ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dengan berbagai istilah yang digunakannya sebagai sesuatu yang hendak dicapai oleh setiap manusia (Ramayulis & Nizar, 2001). Setidaknya terdapat 1 3 ayat yang menjelaskan tentang kesabaran dalam berbagai konteksnya. Salah satu penjelasan tentang sabar dapat ditemukan dalam Q.S. Al-Baqarah: 155- 156. Ayat menjelaskan tentang siapa yang disebut *ṣābirīn* atau orang-orang yang bersabar. Orang yang bersabar berdasarkan ayat ini adalah mereka yang apabila tertimpa musibah mereka mengatakan *"innālillāhi waiinnā ilaihi rāji'un*".

Penjelasan ayat ini mengandung makna yang sangat mendalam. M. Quraish Shihab dalam kitbab Tafsir Al-Misbahnya menjelaskan bahwa "*Innālillāhi"* bermakna kami milik Allah. Karena milik Allah, maka Allah berhak melakukan sekehendak-Nya. "*Waiinnā ilaihi rāji'un*" bermakna "dan kami akan kembali kepada-Nya". Maka di sini Allah berhak melakukan sekehendak-Nya. "*Waiinnā ilaihi rāji'un*" bermakna "kami akan kembali kepada-Nya". Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwasannya orang yang bersabar adalah jika dirinnya tertimpa musibah, maka dirinya akan berserah sepenuhnya kepada Rabbnya, tak mudah berputus asa, dan selalu berhusnudzan kepada-Nya (Shihab M.Q, 2017).

Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Islam

Gejala gangguan mental memang sangat berpengaruh terhadap produktivitas seseorang, terlepas dari background orang tersebut, sebab sehat tidaknya seseorang berkaitan erat dengan kemampuan adaptasi terhadap problematika yang sedang dihadapi. Sedangkan kesehatan mental sendiri adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental, baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) serta terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Mental yang sehat dapat dipastikan tidak akan mudah terganggu oleh stressor (penyebab stress), dan orang yang memiliki mental yang sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya (Puspita, 2022).

Bidang kesehatan mental saat ini merupakan salah satu bidang psikologi yang paling populer, baik bagi para ilmuwan maupun masyarakat awam. Karena mencapai tingkat kesehatan mental yang sesuai adalah dambaan setiap individu. Namun ketika mempelajari masalah kesehatan mental, terkadang para ilmuwan dan psikolog hanya memperhatikan aspek biologis dan aspek sosial, sedangkan aspek spiritual sedikit atau bahkan tidak di singgung sama sekali.

Luputnya perhatian terhadap aspek spiritual dari pengamatan para psikolog modern menurut penulis akan membuat pemahaman tentang kepribadian manusia kurang sempurna, apalagi di Indonesia yang mayoritas masyarakatnya beragama Islam. Dalam perspektif Islam, pemahaman yang benar tentang

manusia tidak hanya mempertimbangkan dimensi biologisnya atau kondisi sosial dan budaya yang menyertainya, tetapi juga menuntut adanya integrasi seluruh faktor pembentuk kepribadian, termasuk dimensi spiritual (Fuad, 2016).

Bagi seseorang yang memiliki agama terutama dirinya yang beragama Islam, maka solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam setiap laku hidup sehari-hari. Hubungan manusia dengan agama tampaknya merupakan hubungan yang berssifat kodrati, yang mana agama itu sendiri menyatu dalam fitrah penciptaan manusia yang terwujud dalam bentuk ketundukan, kerinduan ibadah, serta sifat-sifat luhur yang dapat meningkatkan sisi spiritualitas penganutnya.

Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan mental sangatlah ditekankan karena kesehatan mental yang baik adalah bagian integral dari kesejahteraan holistic, dan berikut ini adalah beberapa Upaya untuk menjaga kesehatan mental dalam perspektif agama Islam.

1. Bertawakal kepada Allah

Bertawakal pada-Nya adalah prinsip penting dalam Islam. Ini mencakup melepaskan hasil dari usaha kita kepada Allah dan senantiasa menyadari bahwa segala sesuatu berada di tangan-Nya. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang mungkin akan timbul dari kekhawatiran tentang masa depan.

2. **Shalat dan Dzikir**

Shalat dan dzikir adalah bentuk ibadah yang mendalam dalam Islam. Melibatkan diri dalam ibadah secara rutin dapat memberikan ketenangan batin, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kesejahteraan mental.

3. **Muhasabah dan Tafakkur**

Islam mendorong umatnya untuk melakukan muhasabah, yaitu introspeksi diri untuk memahami kelebihan dan kekurangan mereka. Pemikiran mendalam (tafakkur) tentang penciptaan Allah, tujuan hidup, dan tanda-tanda kebesaran-Nya juga dapat memberikan ketenangan batin, jiwa, dan pikiran.

4. **Mendekatkan Diri kepada Al-Qur'an dan Hadis**

Membaca, merenungkan, dan mengamalkan ajaran Al-Qur'an dan Hadis dapat memberikan arahan dan petunjuk dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk mengatasi masalah kesehatan mental kita alami.

5. **Menjalani Hubungan Sosial yang Sehat**

Islam mendorong terjalinnya hubungan sosial yang baik dengan sesamanya. Menjaga hubungan sosial yang positif dengan keluarga, teman, dan masyarakat dapat memberikan dukungan sosial yang sangat penting bagi peningkatan atau perkembangan kondisi kesehatan mental kita.

6. **Pengembangan Akhlak dan Kesabaran**

Islam mengajarkan pentingnya pengembangan akhlak yang baik, seperti kesabaran, tawadhu (kerendahan hati), dan

selalu memancarkan sikap kasih sayang ke seluruh makhluk-Nya. Hal Ini dapat membantu dalam menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang positif.

7. Konseling dan Bimbingan Islami

Jika kesehatan mental kita bermasalah dan membutuhkan pertolongan segera maka kita dapat menghubungi layanan bimbingan dan konseling ke seorang konselor atau psikolog untuk mendapatkan penanganan sesegera mungkin. Terlebih lagi Konseling Islami dapat memberikan dukungan berbasis agama dan dapat membantu memahami dan mengatasi masalah kita secara komperehensif dan berkelanjutan.

Arkian, merefleksikan diri atas dosa dan kesalahan yang pernah diperbuat adalah langkah yang penting dalam pertumbuhan pribadi dan spiritual kita. Proses ini dapat membantu kita untuk memahami dampak perbuatan dalam beberapa waktu ke belakang, mengembangkan empati, dan mengambil langkah-langkah untuk berubah menjadi versi yang lebih baik dan paripurna.

Refleksi diri sedikit banyak dapat membantu mengarahkan kita ke jalan pertobatan dan pertumbuhan pribadi yang lebih matang. Penting untuk memberi ruang bagi perasaan penyesalan, tetapi juga tetap memberikan fokus pada langkah-langkah nyata yang dapat diambil untuk membuat perubahan positif.

Mungkin, proses ini akan memakan waktu, tetapi setiap langkah kecil menuju perbaikan adalah investasi untuk masa depan yang lebih baik, dan kita harusnya lebih banyak bersyukur atas kesadaran ini dan berharap dapat terus berkembang sebagai individu yang lebih baik seiring berjalannya waktu.

Terlepas dari kisah tragis, miris, dan pilu yang dialami oleh para seniman di atas, mari berusaha untuk selalu ingat dan menanamkan prinsip hidup bahwa, *"It'll never be easy. But you've no choice but to move on. To push yourself and be better everyday. And someday, you'll meet yourself again. And thank you for surviving all these hardships. You made it kiddos..."*

Daftar Pustaka

Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *1*(1), 31–5 . https://doi.org/1 .33367/psi.v1i1.245

kumparanNEWS. (2017). *Vincent van Gogh, Pelukis Gila dengan Karya Melampaui Zaman*. Kumparan. https://kumparan.com/kumparannews/vincent-van-gogh-pelukis-gila-dengan-karya-melampaui-zaman/full

M. Quraish, S. (2017). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Edisi 2017). Lentera Hati.

Massuhartono & Mulyanto. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, *2(2)*, 201–214.

National Alliance Mental Illness. (2023). *Mental Health Conditions*. NAMI. https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions

Puspita, S. D. (2022). Kesehatan Mental dan Penanganan Gangguannya Secara Islami di Masa Kini. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, *12*(1), 1–8. https://doi.org/1 .52263/jfk.v12i1.24

Putsanra, D. V. (2022). *Fenomena Artis Korea Bunuh Diri: Kenapa Banyak Idol Akhiri Hidup*. Tirto.Id. https://tirto.id/fenomena-artis-korea-bunuh-diri-kenapa-banyak-idol-akhiri-hidup-gvDE

Ramayulis & Nizar. (201). *Filsafat Pendidikan Islām*. Kalam Mulia.

Redaksi, T. (n.d.). *Sisi Gelap Dunia Hiburan Korea, 11 Artis Ini Bunuh Diri*. CNBC Indonesia. https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/2023 42016 618-33-431484/sisi-gelap-dunia-hiburan-korea-11-artis-ini-bunuh-diri

Victor Frankl. (2003). *Logo Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Kreasi Wacana.

WHO. (2023). *World Mental Health Day: "Our minds, our rights"*. World Health Organization (WHO). https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2023

PENGASUHAN ORANG TUA DALAM MEMBENTUK PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN ANAK

Rizma Kumala

Pendahuluan

Orang tua yang telah memiliki anak merupakan sebuah anugerah dan takdir dari Allah, yang mana Allah telah percaya bahwa orang tua tersebut mampu mengasuh dan mendidik anak mereka dengan baik. Anak sebagai titipan dari Allah harus diberikan pengasuhan, dibina dan dididik dengan baik agar dapat menjadi insan kamil atau manusia sempurna yang berguna bagi nusa bangsa dan agama. Anak juga sebagai pelengkap dan pelipur lara bagi keluarga, menjadi sosok yang memberikan kebahagiaan serta sebagai investasi masa depan yang membanggakan.

Selain itu anak juga merupakan amanah dari Allah yang dititipkan melalui orang tua. Untuk itu orangtua sepatutnya

menjaga, mengasuh dan mengasihi agar kelak anak-anak menjadi pribadi yang berkualitas, mempunyai kepribadian baik dan memiliki kekuatan ketahanan sebagai bekal bagi masa depannya. Sebagaimana dijelaskan dalam Qs. an-Nisaa: 9, Qs. al-Anfal: 28, Qs. at-Taghabun: 14, bahwasannya Orang tua diharapkan memiliki peran dan konsep yang jelas dalam memberikan pendidikan dan pengasuhan kepada anak. Dari hal tersebut maka tugas utama orang tua selain memberikan pendidikan bagi anak adalah memberikan pengasuhan sebaik mungkin, agar nantinya anak memiliki kemampuan dalam menghadapi permasalahan hidup.

Begitu besar harapan dan keinginan orang tua bagi anak mereka yang telah lahir. Untuk itu orang tua diharapkan dapat memberi pendidikan dan pengasuhan secara total dan optimal guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. John Locke berpendapat bahwa semestinya orang tua dapat menghabiskan waktu bersama anaka-anak mereka dan membantu mereka menjadi anggota masyarakat yang berguna. Locke juga mengatakan bahwa untuk menjadikan anak yang baik atau buruk, peranan orang tua sangat besar terutama dalam memberikan pengasuhan dan pendidikan.

Kenyataanya saat ini masih dijumpai orangtua yang kurang mengerti/ memahami bagaimana cara mendidik dan mengasuh anak. Ada yang hanya sekedar memberi finansial tanpa kasih sayang, ada yang memberi pengasuhan secara acuh, dan lain – lan. Hal ini dapat dikarenakan adanya orang tua yang terlalu sibuk dengan pekerjaanya, orangtua muda yang dituntut menjadi ibu/ ayah, orang tua yang belum/kurang paham dengan perannya dalam mengasuh anak, orang tua tunggal yang kesulitan, dan

sebagainya. Sebagaimana dalam penelitian Hidayah, Tarnoto, & Maharani (2019) bahwa saat ini di Indonesia banyak orang tua yang belum memiliki kemampuan untuk membentuk pengasuhan anak yang baik dan efektif.

Dari hal tersebut maka peran pengasuhan orang tua sangat penting dalam membentuk perkembangan dan kepribadian anak. Perkembangan merupakan suatu hal yang pasti dialami oleh manusia, baik dalam perkembangan fisik, mental maupun biologis. Santrock (2007:19) menjelaskan bahwa perkembangan dikelompokkan dalam suatu periode dan rentang usia tertentu, yaitu periode kelahiran diawali dari masa pembuahan sampai kelahiran, masa bayi yaitu kelahiran bayi sampai usia 24 bulan, masa kanak-kanak awal yaitu usia 2 tahun sampai 6 tahun (usia dini), masa kanak-kanak akhir yaitu usia 6 tahun hingga 11 tahun, masa remaja (adolescence) adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak akhir sekitar 11 – 12 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun.

Anak – anak memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada tiap tahapan perkembangannya. Untuk itu pengasuhan orang tua menjadi penting dan sebagai pembentuk keberhasilan anak dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Anak yang tidak dapat menyelesaikan tugas dalam tahapan perkembangannya akan memiliki resiko keterlambatan (Santrock, 2011). Dengan begitu orang tua diharapkan memberikan pengasuhan yang baik dalam setiap periode perkembangan anak. Disini keluarga menjadi sekolah pertama bagi tumbuh kembang anaknya, sehingga memiliki peranan yang lebih besar. Menurut Teori Psikoanalisa perkembangan kepribadian seorang

anak dipengaruhi oleh apa yang ia terima pada masa golden age yaitu usia -6 tahun pertama kehidupan serta kemampuan untuk melewati setiap fase perkembangan, apabila seorang anak mendapatkan pendidikan dan pengasuhan yang baik maka akan mengakibatkan anak memiliki kepribadian yang baik pada saat dewasa (Ayun, 2016).

1. Peran Orang tua dalam Pengasuhan

Di setiap tahapan perkembangan anak, orang tua memiliki kewajiban untuk memberikan pengasuhan yang sesuai dengan usia atau masa tumbuh kembang anak. Hal ini bertujuan agar anak dapat bertumbuh secara sehat dan perkembang sesuai tahapan perkembangannya yaitu dimulai sejak usia dini hingga masa dewasa. Berikut dijelaskan peran pengasahan dalam setiap tahapan perkembangan, sebagaimana mengacu pada Santrock (2019):

a. Pengasuhan anak usia dini

Dalam dua tahun pertama kehidupan, bayi mendapatkan kendali atas tubuh mereka dan belajar duduk sendirian, berdiri, berjalan, dan berlari. Bayi sangat tertarik dengan dunia di sekitarnya, mereka berusaha menjangkau untuk memahami dan mengeksplorasi objek dan dunia. Mereka mengembangkan bahasa secara bertahap mulai dari ocehan di bulan-bulan awal, hingga kata-kata pada satu tahun dan dua kalimat pada usia dua tahun. Bayi juga mengembangkan berbagai reaksi emosional. Pada akhir tahun pertama, mereka mengekspresikan kemarahan, ketakutan, kegembiraan, kesenangan, keingintahuan, dan keterkejutan. Sementara itu

pada akhir tahun kedua, mereka menunjukkan lebih banyak kasih sayang, lebih banyak keinginan untuk menyenangkan, resistensi yang lebih besar terhadap arahan orang tua, dan sangat senang dengan prestasi mereka.

Terkait masa perkembangan anak tersebut peranan yang harus dilakukan sebagai orang tua adalah menjadi orang tua yang efektif. Orang tua yang efektif adalah orang tua yang ada bagi anak, penuh perhatian, dan peka sehingga dapat menyesuaikan perilaku mereka dengan kebutuhan individu anak. Selain itu, orang tua yang efektif juga mampu menenangkan dan membantu anak untuk mengatur keadaan fisiologis mereka, membentuk keterikatan yang kuat dengan anak, dan merangsang perkembangan ketika mereka bermain dan bercakap-cakap dengan anak. Orang tua perlu berinteraksi dengan anak menggunakan cara yang berbeda, dengan ibu memegang bayi lebih banyak dan melakukan lebih banyak pengasuhan, sementara ayah bertindak lebih menyenangkan dan merangsang anak secara fisik.

Ketika anak-anak memasuki usia prasekolah, mereka menunjukkan penurunan perilaku agresivitas dan di bawah kendali. Perilaku agresivitas dan kontrol yang buruk yang bertahan di tahun-tahun sekolah mencerminkan stresor dalam kehidupan keluarga seperti penghasilan rendah dan depresi ibu. Sikap kompeten dan ulet diperlukan ketika orang tua membentuk ikatan yang aman dan menggunakan strategi pengasuhan yang positif. Pada tahun-tahun ini gender anak dan identitas etnis mulai terbentuk. Hal ini dimulai dengan anak-anak mengidentifikasi kelompok mereka sendiri dan

melihat diri mereka sebagai bagian dari kelompok. Mereka belajar tentang kelompok dan mengidentifikasi perilaku apa yang diharapkan dari anggota kelompok, serta menyadari bahwa mereka akan selalu menjadi bagian dari kelompok itu.

Orang tua juga perlu memberikan kemandirian anak dalam batas aman dan mencontohkan perilaku baik, dan kepedulian. Disini orang tua perlu berbicara dengan anak-anak, menjawab pertanyaan, memberi informasi, mendapatkan pandangan mereka, serta bermain dengan anak-anak untuk meningkatkan kedekatan dan merangsang pembelajaran dan pengembangan.

Orang tua membantu anak-anak belajar mengatur perilaku mereka ketika mereka membangun proses responsif timbal balik, bertindak untuk mencegah masalah, menghindari perilaku yang keras, kritis, arahan, dan mengendalikan dengan anak-anak. Orang tua juga perlu memperkenalkan aturan yang sesuai dengan kemampuan anak-anak menggunakan teknik penalaran dan penjelasan berdaya rendah ketika anak-anak tidak patuh dan menggunakan penalaran moral dan keadilan untuk mendorong hubungan inklusif dengan anak-anak lain dan kelompok lain.

b. Pengasuhan anak SD

Ketika kompetensi anak meningkat, pada akhir periode ini mereka memiliki dan memperoleh semua keterampilan dasar dalam koordinasi motorik kasar dan halus. Mereka mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih logis sehingga dapat memahami hubungan antar objek, belajar

pemahaman yang lebih besar tentang reaksi emosional mereka sendiri dan orang lain, menjadi tidak terlalu takut,

Pada masa ini sekolah adalah kekuatan sosialisasi utama di luar keluarga dan dapat meningkatkan pertumbuhan dan kompetensi di semua bidang seperti kognitif, emosional, dan sosial. Meskipun begitu sekolah juga dapat menciptakan stres dalam kehidupan anak-anak karena mereka khawatir membuat kesalahan, diejek, dan gagal. Orang tua perlu membentuk ikatan yang kuat dengan anak-anak dengan mendorong partisipasi aktif dalam pembelajaran dan kegiatan, seperti memberikan lingkungan yang tenang dan terkendali dan memberikan pemahaman bahwa guru adalah contoh disiplin yang tinggi bagi siswanya.

Pada usia ini anak seringkali tidak menghargai nilai-nilai kelompok/ dalam suatu etnis. Guru dapat memberikan suasana kelas yang positif yang meminimalkan diskriminasi. Hal ini dikarenakan sekolah selain memberikan kesempatan untuk pengalaman sosial yang sangat bermanfaat, tetapi juga bisa melibatkan perilaku intimidasi, agresif, dan eksklusif yang menyakitkan dengan teman sebaya, dan anak-anak. Guru perlu berinteraksi, bersikap adil dengan memberi dan menerima karena anak lebih suka guru yang ramah dan mendukung anak-anak lain.Tugas pengasuhan yang bisa diberikan orang tua dalam periode ini adalah :

- Memantau dan membimbing anak-anak dari kejauhan saat anak-anak pindah ke kegiatan baru secara mandiri

- Berinteraksi dengan cara yang hangat, menerima, namun juga tegas.
- Memperkuat kemampuan anak-anak untuk memantau perilaku mereka sendiri dan mengembangkan keterampilan baru
- Penataan lingkungan rumah yang menyenangkan agar anak dapat memenuhi tanggung jawab sekolah (belajar)
- Memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan baru dan identitas positif
- Menjadi aktif dalam organisasi sekolah dan masyarakat untuk menyediakan lingkungan yang positif bagi anak-anak

Masalah yang dibahas disini berpusat pada membantu anak memenuhi tanggung jawab sekolah, membantu anak-anak mengatur amarah dan keputusasaan, menangani masalah sosial seperti isolasi sosial, agresi, dan intimidasi, serta mengubah perilaku yang melanggar aturan seperti berbohong

c. Pengasuhan remaja awal

Pada masa remaja awal, perkembangan seksual dimulai. Hal ini dipicu oleh faktor biologis, sosial, dan psikologis, serta terkait dengan peningkatan intensitas emosi dan perubahan pola tidur. Pada masa remaja awal, perkembangan otak melibatkan produksi sinapsis yang berlebihan yang memungkinkan aktivitas membentuk fungsi otak. Hal ini berjalan perlahan sampai usia pertengahan dan meningkatkan kapasitas untuk perhatian, perencanaan, dan penyelesaian

masalah; karena lebih lambat, ada ketidakcocokan antara intensitas emosional remaja dan keterampilan pengambilan keputusan

Remaja awal mulai berpikir lebih abstrak dan menganalisis diri mereka sendiri dan orang lain, memiliki perubahan suasana hati sehari-hari terkait dengan interaksi keluarga dan kegiatan sekolah, serta lebih terlibat dalam hubungan teman sebaya dan kelompok. Rasa identitas yang tercipta tergantung pada cara mengeksplorasi dan membuat komitmen terhadap nilai-nilai, tujuan, dan perilaku dilingkungan pergaulan.

Remaja mencari teman sebaya sebagai keterikatan utama ketika orang tua acuh dan memberikan sedikit bimbingan. Selain itu teman sebaya dicari sebagai suatu bentuk hubungan yang jelas. Anak perempuan untuk lebih banyak mengobrol dan mengungkapkan perasaan mereka sedanagkan anak laki-laki sebagai keterlibat dalam kegiatan kelompok.

Dalam periode ini, orang tua terus menjadi pengasuh yang terhubung dengan anak-anak dan menghormati pandangan mereka, memberikan teladan peran dan perilaku yang baik, berprinsip dan memberikan informasi yang akurat tentang topik-topik seperti perilaku seksual dan penyalahgunaan zat, memantau aktivitas dan perilaku anak-anak, lebih banyak menyerahkan pengambilan keputusan pada remaja, dan menggunakan pemecahan masalah bersama untuk menyelesaikan konflik.

d. Pengasuhan remaja akhir

Dalam periode ini, remaja akhir mencapai kematangan seksual. Mereka belajar tentang aktivitas seksual yang sehat. Mereka tumbuh dalam kompetensi dan kepercayaan diri ketika terlibat dalam berbagai kegiatan, cenderung menjadi depresi atau mengembangkan masalah seperti penyalahgunaan alkohol jika stres tinggi, takut mengalami diskriminasi karena kualitas pribadi atau etnis, serta bekerja dalam jumlah besar dan dapat memperoleh keterampilan jika lingkungan kerja mendukung.

Remaja akhir menggambarkan diri mereka sendiri dalam istilah psikologis dan melalui introspeksi, mulai melihat pola dalam perilaku mereka. Mereka membutuhkan dukungan dari keluarga dan masyarakat, mengungkapkan perbedaan gender dalam deskripsi diri mereka, dengan anak laki-laki melihat diri mereka sebagai lebih berani, logis, dan tenang daripada anak perempuan, dan anak perempuan melihat diri mereka lebih selaras dengan orang dan lebih reaktif secara emosional daripada anak laki-laki. Teman sebaya sebagai sumber utama dalam memberi dukungan dicari pada saat kesulitan. Mereka memiliki hubungan kencan yang sering intens tetapi berumur pendek , dan belajar untuk bernegosiasi dan menyelesaikan masalah tanpa mengakhiri hubungan.

Orang tua memberikan kepercayaan kepada anak-anak dengan memantau, mengawasi, dan menegakkan aturan, namun pada saat yang sama mendukung dan menerima individualitas anak-anak, melayani sebagai penasihat dan memberikan informasi faktual tentang topik-topik penting bagi remaja. Orang tua lebih banyak mendukung dalam

pengambilan keputusan pada remaja sehingga remaja dapat lebih mandiri dalam konteks hubungan keluarga yang hangat sehingga mereka dapat berpisah dengan rasa kesejahteraan. Menekankan pada pentingnya hubungan yang hangat dan suportif dengan orang tua untuk merangsang perilaku yang kompeten dan melindungi dari perilaku negative. Orang tua dengan anak perlu lebih dekat satu sama lain

e. Pengasuhan masa dewasa

Kriteria seseorang untuk dianggap dewasa adalah lebih dari 20 tahun, mandiri secara finansial dan psikologis, serta mengambil peran orang dewasa sebagai orang tua dan bekerja (Santrock, 2011). Jalan menuju dewasa mencakup beberapa kombinasi sekolah, pekerjaan, kehidupan mandiri, hubungan romantis, dan membesarkan anak. Hal ini akan berjalan lebih lancar ketika orang tua memberikan dukungan emosional, sosial, informasi, dan keuangan.

Hubungan positif akan terjalin ketika orang tua dan anak mengenali bahwa anak mereka telah tumbuh menjadi orang dewasa. Selain itu hal ini juga ditandai dengan orang tua menekankan komunikasi positif, melakukan *win – win solution*, dan melakukan kegiatan yang menyenangkan bersama untuk meningkatkan solidaritas keluarga. Dalam hal ini peranan orang tua pada pengasuhan masa dewasa dapat diringkaskan sebagai berikut:

- Memberikan kepercayaan untuk mengurus rumah tangga, karir, dan lainnya
- Mendukung perkembangan diri pada anak

- Memberikan dukungan informasi,
- pengalaman cara pemecahan masalah dan norma
- Menyediakan bimbingan untuk mendukung kemandirian secara finansial
- Memberikan nasihat dan dukungan terkait dgn keputusan-keputusan penting dalam hidup, terkait studi, pekerjaan, aturan rumah tangga/ cara membesarkan anak (namun hanya sebagai penasihat)

2. Jenis –jenis Pola Asuh

Pola asuh orang tua adalah interaksi antara orang tua dengan seorang anak selama melakukan serangkaian kegiatan pengasuhan (Aisyah, 201). Marrison (2016: 335) menyebutkan bahwa pengasuhan adalah pengasuhan dan pendidikan bagi anak dalam sebuah keluarga. Pengasuhan anak ini diberikan untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Pola asuh orang tua mencakup pemenuhan kebutuhan anak, mendidik, membimbing, serta menanamkan nilai-nilai kedisiplinan pada anak (Taib et al., 2020). Terdapat tiga jenis pola asuh menurut Baumrind,(1973) yang digunakan orang tua dalam mendidik anaknya yaitu:

a. Pola pengasuhan otoriter (*Authoritarian)*

Jenis pola asuh otoriter ini orang tua cenderung memaksa dan kaku, anak terpacu pada aturan-aturan yang mengikat dari orangtua tanpa ada kelonggaran. Anak yang tidak patuh pada orang tua akan mendapat hukuman fisik yang keras. Orang tua yang otoriter memiliki sikap tidak hangat dan lebih mengambil jarak pada anak. Gaya pengasuhan ini lebih mendominasi orang tua bahwa mereka selalu benar. Anak

harus selalu mematuhi aturan-aturan yang telah dibuat. Gaya pengasuhan ini akan membuat anak merasa tertekan, menarik diri terhadap lingkungan, dan tidak percaya pada orang tua. Anak yang mendapat pola asuh ini cenderung bersikap agresif, kurang percaya diri dan bermasalah di sekolah.

b. Pola pengasuhan otoritatif/Demokratis *(authoritative)*

Pengasuhan jenis otoritatif ini memiliki sikap penerimaan dan control yang tinggi. Bersikap responsive pada kebutuhan anak, mendorong anak untuk menyatakan pendapat atau pertanyaan seluas-luasnya. Baumrind (dalam Santrock, 2003) menjelaskan bahwa pengasuhan otoritatif dapat mendorong anak untuk bebas namun tetap memberikan batasan dan mengendalikan perilaku mereka. Orang tua yang memberikan pengasuhan ini akan membuat anak menjadi bertanggung jawab dan dapat memahami diri mereka sendiri. Hurlock (2012: 93) mengatakan bahwa orang tua yang otoritatif menggunakan komunikasi yang baik melalui diskusi dan penalaran untuk membantu pemahaman anak. Menggunakan edukasi dan disiplin dalam menerapkan hukuman, dan hukuman yang digunakan tanpa ada unsur kekerasan. Adanya porsi yang pas antara hukuman dengan penghargaan.

c. Pola pengasuhan permisif *(permissive)*

Orang tua yang memberikan pengasuhan secara permisif akan memberi kebebasan seluas-luasnya pada anak tanpa memberikan batasan. Orang tua yang permisif sangat hangat, tidak pernah menuntut pada anak, dan tidak memiliki kontrol sama sekali pada anak. Anak dengan pola asuh ini akan

tumbuh menjadi anak yang tidak percaya diri, suka melukai orang lain, ingin menang sendiri, tidak mandiri, manja dan kurang bertanggung jawab. Pola asuh permisif cenderung memberi kebebasan pada anak untuk berbuat semaunya. Hal ini tentu sangat tidak baik bagi pembentukan kepribadian anak, karena anak tetap membutuhkan arahan dan bimbingan dari orang tua. Dengan memberi kebebasan berlebih atau seperti membiarkan, anak dapat berpotensi salah arah dan membuat mereka kebingungan dalam masa depannya.

3. Pengasuhan dalam Perkembangan dan Kepribadian Anak

Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya, menjelaskan terkait perkembangan sebagai sesuatu yang tidak disadari atau diluar kesadaran dan di ikuti oleh emosi. Ia mengatakan bahwa pengalaman dini dengan orang tua akan membentuk perkembangan kepribadian pada seorang anak. Kepribadian merupakan rangkaian kebiasaan perilaku menetap yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi stimulus yang diterima.

Dengan begitu pengasuhan yang diberikan orang tua dapat mempengaruhi kepribadian anak, karna dalam pengasuhan melibatkan serangkaian kelekatan, kedekatan antara orang tua dengan anak yang berguna dalam merangsang stimulus si anak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Langi & Talibandang, 2021) dalam hasil temuannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua terhadap pembentukan kepribadian anak. Pola asuh yang baik menjadikan anak memiliki kepribadian yang baik dan disukai oleh lingkungan sekitarnya. Sedangkan pada orangtua dengan

pengasuhan yang salah akan menciptakan anak dengan watak yang buruk dan lebih banyak bermasalah. Orang tua dituntut agar dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dalam keluarga, supaya nantinya tidak menimbulkan trauma serta gangguan kepribadian saat anak tumbuh dewasa. Adapun pola asuh yang banyak berperan terhadap perkembangan kepribadian anak adalah pengasuhan jenis otoritatif/demokratis. Hasil penelitian (Suryana & Sakti, 2022) menunjukkan bahwa pola asuh orang tua selalu menggunakan pola asuh demokratis 61.43%, kadang-kadang menggunakan pola asuh otoriter 29. 5%, dan tidak pernah menerapkan pola asuh permisif 39. 5%. Implikasi tipe pola asuh orang tua yang dominan yaitu tipe demokratis membuat kepribadian anak berkembang dan menjadi mudah menyesuaikan diri.

Dalam membangun kepribadian anak, agar tumbuh menjadi anak yang berkualitas dan berkepribadian baik, diperlukan konsep-konsep bagi orangtua dalam mendidik anak dengan menanamkan nilai-nilai berdasarkan ajaran agama islam, agar anak dapat melaksanakan fungsi sosialnya sesuai dengan norma agama, hukum, norma susila dan dengan akhlaq yang mulia. Penelitian oleh Wahib, (2014) menjelaskan bahwa ayah sebagai penanggung jawab dalam perkembangan anaknya, mempunyai tugas dalam memenuhi kebutuhan secara fisik seperti makan, minum, sadangdan sebagainya. Ayah dituntut aktif dalam membina perkembangan pendidikan anak. Ayah sebagai figure yang dianggap anak seperti pemimpin dan orang yang berwibawa harus memberikan cerminan baik bagi anaknya, sehingga setiap perilakukunya, perkataannya dapat memberikan contoh

dan dorongan bagai anak untuk tumbuh dan berperilaku baik. Adapun peranan ibu dalam mendidik anak sangat besar dan lebih mendominasi. Baik buruknya pendidikan ibu terhadap anaknya akan berpengaruh besar terhadap perkembangan dan watak anaknya dikemudian hari. Ibu sebagai pemberi rasa kasih sayang, pemelihara, pengasuh, tempat berbagi rasa serta berkeluh kesah (Wahib, 2014).

Selanjutnya pada penelitian (Ayun, 2016) telah mengeksplorasi peran orang tua dalam membentuk perkembangan kepribadian anak menurut psikologi islam. Hasilnya menunjukan bahwa psikologi dalam perspektif islam adalah menerapkan konsep dan metode pendidikan yang jelas serta dapat diterapkan sesuai dengan rentang usianya. Adapun pendidikan yang dapat diterapkan kepada anak adalah: 1) pendidikan keimanan; 2) pendidikan moral/akhlak; 3) pendidikan akal; 4). Pendidikan fisik; 5) pendidikan psikis/kejiwaan; 6) pendidikan sosial; 7) pendidikan seksual. Sedangkan metode yang digunakan orang tua dalam memberikan pendidikan tersebut adalah dengan menggunakan: 1) metode keteladanan; 2) metode pembiasaan; 3) metode perhatian; 4) metode nasehat; 5) metode hukuman.

Kesimpulan

Pengasuhan orang tua memiliki peranan penting bagi perkembangan kepribadian anak

Berdasarkan penjelasan yang telah dituliskan dan beberapa penelitian yang telah dipaparkan bahwa pola asuh orang tua akan membentuk perkembangan dan kepribadian anak. Hal ini dapat terjadi karena adanya perilaku anak merupakan reaksi terhadap

perilaku yang ditunjukan oleh orang tua, sebagaimana timbal balik antara stimulus dan respon. Respon inilah yang kemudianmenjadi watak yang terbentuk bagi anak karena melihat dan meniru dari orang tua sebagai teladan utama. Dengan begitu maka pengasuhan orang tua dari awal perkembangan hingga anak mencapai usia dewasa akan membentuk watak dan karakter yang memiliki implikasi terhadap kepribadian anak itu sendiri. demikian orang tua diharapkan memberikan pengasuhan yang baik bagi anak mulai masa awal kelahiran hingga dewasa. Sebagaimana hasil penelitian bahwa pola asuh yang paling tepat untuk diterapkan adalah jenis pengasuhan demokratis. Namun peran orang tua dalam mengasuh anak tetap perlu disesuaikan dengan pertumbuhan anak atau sesuai dengan periode perkembangannya.

Daftar Pustaka

Ayun, Q. (2016). Pendidikan dan Pengasuhan Keluarga dalam Membentuk Perkembangan Kepribadian Anak: Perspektif Psikologi Perkembangan Islam. *Attarbiyah*, *26*, 91–118.

Baumrind, D. (1973). "The Development of Instrumental Competence Through Socialization. InA. D. Pick's (Ed) Minnesota Symposium on Child Psychology (Vol. 7). Minneapolis : University of Minnesota Press : 3-46

Hidayah, N., Tarnoto, N., & Maharani, E. A. (2019). Profil Kebutuhan Pengasuhan Anak pada Pasangan Muda. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *2*(2), 89-1 6.

Hurlock. 2012. *Perkembangan Anak, jilid 2*. Jakarta: Erlangga

Langi, F. M., & Talibandang, F. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak. *Journal of Psychology "Humanlight,"* *2*(1), 48–68. https://doi.org/1 .51667/jph.v2i1.558

John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga

Santrock, Jhon W. (2011). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga.

Santrock, Jhon W. (2019). A Tro opical approach to life-span development. MecGraw-Hill Education.

Suryana, D., & Sakti, R. (2022). Tipe Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya terhadap Kepribadian Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(5), 4479–4492.

Taib, B., Ummah, D. M., & Bun, Y. (2020). Analisis Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Perkembangan Moral Anak. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, *2*(2), Article 2. https://doi.org/1.33387/cahayapd.v2i2.209

Wahib, A. W. A. (2014). Konsep orang tua dalam membangun kepribadian anak. *Jurnal Paradigma Institut*, *1*(1). http://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/paradigma/article/view/898

DEPRESI DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Rizky Ayu Ningsih

Pendahuluan

Psikologi Islam berupaya untuk mengintegrasikan faktor-faktor spiritual dan peran agama dalam kehidupan manusia. Sifat tauhid, sifat spiritual, sumber-sumber ajaran Islam, dan tulisan para pemikir Muslim abad pertengahan dijadikan sebagai landasan pemikiran perspektif psikologi Islam. Salah satu ilmuwan Islam pada masa Islam klasik yang membahas tentang kesehatan jiwa adalah Abu Zayd Al Bakhi. Baginya, terdapat hubungan timbal balik antara kesehatan jiwa dan fisik. Ia menyebutkan bahwa kesehatan diperoleh dari keseimbangan antara pikiran dan tubuh, sedangkan penyakit diperoleh dari ketdakseimbangan antara pikiran dan tubuh.

Salah satu gangguan kesehatan mental atau jiwa adalah depresi. Dalam penulisan ini, penulis membahas tentang depresi dalam

perspektif psikologi Islam. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengetahui pencegahan atau penanganan depresi serta mengetahui terkait pengertian depresi, penyebab depresi dan gejala depresi. Adapun seseorang yang mengalami depresi harus segera diatasi, mencari bantuan dan ditangani oleh orang yang professional di bidang tersebut.

Salah satu kelompok yang berisiko tinggi yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental adalah remaja, dimana pertumbuhan kedua terjadi pada remaja yaitu pertumbuhan dari anak-anak menuju proses kematangan manusia yaitu dewasa. Pada masa remaja ini terdapat perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis sehingga remaja harus bisa beradaptasi dengan adanya perubahan-perubahan tersebut, jika tidak maka dapat menimbulkan berbagai masalah pada kesehatan mental. Masalah kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) sering terjadi pada masa kanak-kanak dan awal remaja. Depresi menjadi salah satu penyebab terbesar dari beban penyakit dan kecatatan yang dialami oleh remaja (Muslimahayati and Rahmy 2021).

Depresi yang berkelanjutan, tentunya akan menjadi penyakit apabila tidak mendapatkan pertolongan baik secara psikologis ataupun medis dan akan berdampak buruk, misalnya percobaan bunuh diri. Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia, meningkatnya depresi yang tidak dapat dikendalikan dapat menyebabkan banyak orang melakukan bunuh diri karena tidak mampu mengatasi beban hidup. Mereka yang masih mampu bertahan hidup mengalami keterbelakangan mental (Siregar 2008).

Abu Zayd Al Balkhi juga menjelaskan dua cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan jiwa yaitu terbagi menjadi dua, diantaranya strategi dari luar diri dan strategi dari dalam diri. Kemudian, Abu Zayd Al Balkhi membedakan antara neurosis dan psikis. Ia mengklasifikasikan neurosis menjadi empat gangguan emosional, yaitu ketakutan dan kecemasan, kemarahan dan agresi, kesedihan dan depresi, dan obsesi. Perlu diketahui, psikosis adalah gangguan mental yang menyebabkan seseorang kehilangan kesadarannya, seperti delusi dan halusinasi (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022).

Pengertian Depresi

Menurut Abu Zayd Al Balkhi depresi atau disebut juga dengan *huzn* merupakan bentuk kesedihan yang ekstrim. Gejalanya ditandai dengan tubuh yang kelelahan, terkurasnya aktivitas, dan hilangnya hasrat atau keinginan (contohnya, makanan dan seks). Kemudian, muncul dalam perbuatan yang buruk dan penuh keputusasaan (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022).

Depresi adalah gangguan umum yang bisa saja terjadi pada seseorang, namun akan berdampak fatal karena ditandai dengan gejala berupa terganggunya emosi dan mood seseorang tersebut, sehingga dapat mempengaruhi kondisi atau kesehatan psikologis dan fisiologis (Holifah 2019). Dalam pengertian lainnya, disebutkan bahwa depresi ialah gangguan medis yang berhubungan dengan perasaan dan pikiran, dimana seseorang mengalami kesedihan yang berlebihan dan hilangnya minat dalam beraktivitas (Praptikaningtyas, Wahyuni, and Aryani 2019).

Abu Zayd Al Balkhi membagi depresi menjadi tiga tipe, diantaranya yaitu: (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022)

1. *Normal depression*: depresi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.
2. *Endogenous depression*: depresi yang berasal dari dalam diri.
3. *Exogenous depression*: depresi yang berasal dari luar diri.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikan depresi berdasarkan tingkatan penyakitnya, yaitu sebagai berikut: (Siregar 2008)

1. Depresi Ringan: Depresi yang datang dan pergi atau tidak berlangsung lama, ditandai dengan kesedihan.
2. Depresi Sedang: Depresi yang ditandai dengan kondisi hati yang rendah dan terjadi secara terus-menerus sehingga mengalami simtom fisik.
3. Depresi Berat: Depresi yang ditandai dengan seseorang yang merasa tidak berguna dalam dirinya, perasaan bersalah dan disertai dengan gejala fisik seperti turunyya berat badan, sakit kepala dan tidak enak badan. Penderita depresi ini cenderung membatas diri dari aktivitas, menarik diri dari sekitar dan tidak peduli terhadap lingkungan sekitar.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi depresi, diantaranya adalah sebagai berikut: 1) Kemampuan individu dalam mengatasi masalah; 2) Pola pikir yang negatif; 3) Faktor kecemasan; dan 4) Faktor agresi (Holifah 2019).

Gejala depresi dapat ditandai dengan gejala fisik, gejala psikis dan gejala sosial. Contohnya yaitu perasaan yang sedih, wajah yang murung, mudah marah, sensitif, cenderung gelisah, kurang bergairah, tidak percaya diri, hilang konsentrasi dan kehilangan daya tahan tubuh (Sulistyorini and Sabarisman 2017).

Disebutkan pula ada empat kelompok dalam gejala depresi, diantaranya yaitu gejala emosional, gelaja kognitif, gejala motivasional dan gejala fisik. Namun, seseorang diklaim mengalami depresi tidak harus merasakan empat gejala tersebut. Akan tetapi, banyak gejala yang dialami, tentunya semakin tinggi tingkat depresi yang didiagnosis (Holifah 2019).

Penyebab Depresi

Menurut Beck (1985) teori kognitif menjadi salah satu penyebab depresi, dimana berkaitan dengan cara seseorang memandang sebuah peristiwa. Cara pandang yang tidak tepat menimbulkan distorsi negatif terhadap pengalaman hidup, penilaian negatif pada diri, rasa tidak percaya diri dan keputusasaan. Hal-hal tersebut akan merujuk atau dapat menyebabkan depresi, dimana depresi diawali dengan kekacauan atau gangguan pada pikiran seseorang yang kemudian mendasari gangguan pada perasaannya (Sulistyorini and Sabarisman 2017).

Beck (1985) menjelaskan lebih lanjut mengenai tata kognitif yang merupakan aspek sentral depresi, yang terdiri dari tiga bagian yaitu sebagai berikut: (Sulistyorini and Sabarisman 2017)

1. Penilaian terhadap diri sendiri yang cenderung buruk atau negatif;

2. Penilaian terhadap dunia secara negatif;
3. Penilaian terhadap masa depan dengan suram.

Kemudian, teori behavioral, yaitu kurangnya respon positif dari sekitar atau lingkungan. Selain itu, berupa kurangnya penghargaan yang ia terima dan lebih banyak mendapatkan hukuman. Tidak adanya penguat positif dari orang-orang sekitar berupa perhatian atau bentuk kepedulian, menyebabkan individu kehilangan semangat untuk bangkit sehingga mengalami depresi (Sulistyorini and Sabarisman 2017).

Selanjutnya, Lewinsohn (1981) menyebutkan teori kognitif dan perilakuan, yang merupakan gabungan dari faktor penguatan dan faktor kognitif. Faktor penguatan yang berdasar pada lingkungan sosial yang kurang dalam memberikan penguatan positif. Faktor kognitif yang berdasar pada individu dalam memandang dirinya sendiri dan lingkungannya (Sulistyorini and Sabarisman 2017).

Menurut Abu Zayd Al Balkhi, depresi atau *al huzn* dapat disebabkan karena kehilangan barang pribadi, kehilangan orang yang dicintai dan kegagalan dalam meraih sesuatu yang diinginkan. Sebagaimana disebutkan juga oleh Ibnu 'Imran, depresi yang berat disebabkan oleh kehilangan atau perpisahan (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022)

Berdasarkan ayat suci alqur'an, disebutkan beberapa penyebab dari depresi diantaranya seseorang yang diusir dari kediamannya, tidak merasakan kenikmatan dalam hidupnya, perpisahan, kekhawatiran, mengalami bencana, tidak taat terhadap ajaran Rasul, durhaka terhadap orang tua, dan lainnya (Ulfi Putra Sany 2022).

Adapun penyebab depresi menurut Abdelati, dkk (2014) berdasarkan penggaliannya terhadap al-qur'an adalah sebagai berikut: (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022)

1. Kekerasan yang dilakukan oleh pihak atau orang lain, yang tertera dalam QS. Yasiin ayat 76 dan QS. Al-Hijr ayat 97.
2. Rendahnya harga diri seseorang, kepercayaan dirinya dan memiliki rasa tidak mampu, yang tertera dalam QS. Al-Imran ayat 139.
3. Khawatir terhadap risiko, yang tertera dalam QS. Az-Zumar ayat 61.
4. Adanya perasaan bersalah, yang tertera dalam QS. At-Taubah ayat 118.

Penanganan Depresi dalam Perspektif Islam

Adapun sumber penyebab depresi terbagi menjadi dua, yaitu penyebab yang dapat diidentifikasi dan penyebab yang tidak dapat diidentifikasi atau penyebab yang tidak jelas (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022). Oleh karena itu, Abu Zayd Al Balkhi menjelaskan penanganan depresi berdasarkan dua sumber penyebab depresi tersebut.

Pertama, depresi dengan penyebab yang jelas, dapat dilakukan dengan terapi yang meliputi terapi internal dan terapi eksternal. Terapi internal berhubungan dengan mekanisme mental yaitu didasarkan pada rasa percaya diri (optimisme) pada jiwa seseorang. Hal ini bertujuan untuk melatih mengatasi perasaan sedih hingga mengalami depresi. Terapi internal diupayakan

melalui pengembangan *inner thoughts* dan kognisi, yang berfungsi untuk mengobati depresi yang dialami oleh seseorang. Sedangkan terapi eksternal, dipayakan melalui konselor dan ulama. Selain itu, dibantu dengan obat-obatan atau minuman tertentu (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022).

Selain itu, ada yang disebut dengan "mekanisme berpikir". Intervensi terhadap mekanisme berpikir dapat digunakan dalam penanganan depresi. Adapun mekanisme berpikir tersebut yang dijelaskan oleh Abu Zayd Al Balkhi adalah sebagai berikut: (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022)

1. Membangun kesadaran terhadap klien bahwasannya dunia bukanlah kehidupan yang bersifat abadi, bukan tempat yang abadi bagi kebahagiaan. Klien diharapkan dapat menikmati hal-hal yang menggemberikan sebagai sebuah hadiah dan untuk kerugian atau hal-hal yang tidak bisa dicapai, klien tidak merasakan kehilangan atau kesedihan yang berlebihan.
2. Membangun kesadaran terhadap klien mengenai orang-orang yang tidak mempunyai rasa sabar, menyerah atau putus asa dan lemah terhadap diri sendiri merupakan perbuatan yang kurang mulia.
3. Membangun kesadaran terhadap klien, bahwasannya jiwa atau diri seseorang merupakan hal yang berharga dan harus dirawat sebaik mungkin. Oleh karena itu, dalam menghadapi rasa sedih atau kehilangan yang berlebihan tentunya tidak dibenarkan.
4. Membangun kesadaran terhadap klien, senantiasa merenungi hal-hal yang berdampak buruk dan membuat

kondisi seseorang semakin depresi atau menderita. Harapan mengenai masa depan jauh lebih baik karena dapat membantu menenangkan suasana hati.

5. Membangun kesadaran terhadap klien, bahwa peristiwa-peristiwa yang bersifat sedih ataupun duka senantiasa ditakdirkan untuk dilupakan.

Penangan depresi juga dapat dilakukan dengan "psikoterapi Islam" yang dipraktekkan di Pondok Pesantren, dimana terdapat Rehabilitasi Mental Az-Zainy oleh Gus Zain. Psikoterapi Islam adalahproses pengobatan dan penyembuhan pada penyakit psikologis, spiritual, akhlak dan jasmani di bawah bimbingan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW. atau secara empiris melalui bimbingan dan ajaran Allah swt, para malaikat-Nya, para nabi dan rasul-Nya (Siregar 2008). Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy adalah pondok pesantren yang menggunakan model psikospiritual Islam, melalui pendekatan shalat, zikir dan doa. Di samping shalat, zikir, dan doa, Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy juga melakukan beberapa aspek pendukung terapeutik seperti senam, mandi, dan lainnya sesuai jadwal yang ditetapkan Gus Zain (Zein and Rajab 2020).

Pertama, mandi yang merupakan bagian dari bersuci dan bersifat penting. Oleh karena itu, pasien-pasien di mandikan oleh karyawan sebagai upaya penyucian dan kebersihan jasmani. Proses pemandian dan penyucian badan ini, setidaknya 2 kali sehari.

Kedua, adanya kegiatan senam. Senam dilakukan dengan tujuan penyegaran raga dan memperkuat paru-paru dan memperlancar peredaran darah. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi

Mental Az-Zainy memandang aktivitas senam seperti ini dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan freshing jasmani.

Ketiga, yakni ibadah shalat. Sholat fardhu berjamaah merupakan kegiatan wajib bagi penghuni Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy. Namun, bagi pasien yang masih dalam perawatan intensif, tidak wajib mengikuti shalat berjamaah. Shalat berjamaah ini bertujuan untuk membentuk sikap disiplin dalam menjalankan ibadah dan beraktivitas.

Keempat, *istigosah* yang merupakan kegiatan rutin bagi pasien di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy. *Istighosah* dilakukan setiap satu bulan sekali yaitu pada Jum'at Pahing. Kegiatan ini bertujuan membantu kondsi pasien agar lebih baik dengan berdoa bersama-sama. Doa adalah model spiritual Islam yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi permasalahan dan merasakan kehadiran Tuhan di dalam hati. Doa memunculkan rasa kedamaian, ketenangan, semangat, rasa optimis, dan motivasi yang positif. Hal ini termasuk faktor penting dalam proses penyembuhan depresi. Terapi doa yang berkualitas tinggi mempunyai efek besar yang membantu dalam menjaga kesehatan mental (Ulfi Putra Sany 2022).

Kelima, kegiatan Membaca al-Qur'an. Kegiatan ini dikhususkan bagi pasien tingkat kesembuhannya mencapai 8 %. Pasien juga diarahkan untuk menghapal surat-surat pendek dari al-Qur'an, bacaan zikir, dan doa-doa. Dalam psikoterapi Islam, tilawah al-Qur'an, berzikir, dan berdoa adalah metode perawatan jiwa yang dapat meringankan gangguan kejiwaan yang dihadapi seorang individu.

Sebagaimana penelitian-penelitian sebelumnya, penanganan depresi dapat dilakukan dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an. Penelitian yang dilakukan oleh Mashitah dan Lenggono (2020), memaparkan hasil adanya penurunan tingkat depresi pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis di Malang dikarenakan efek dari terapi bacaan al-Qur'an. Penelitian oleh Rafique, dkk (2019) yang melibatkan 12 pasien wanita muslim yang mengalami depresi, mengalami tingkat penurunan depresi yang tinggi dikarenakan efek QS. Ar-Rahman. Selanjutnya, penelitan oleh Rahayu, dkk (2018) memaparkan hasil adanya penurunan tngkat depresi pada pasien dikarenakan mendapatkan terapi murottal (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022).

Maraknya gangguan kesehatan mental berupa kecemasan, stress, kekerasan, keterasingan, egoism dan depresi, tentunya menarik perhatian agar gangguan Kesehatan mental tersebut diobati. Adapun penanganannya dilakukan dengan terapi-terapi yang berlatar belakang spiritual. Di Indonesia dan Malaysia, sebagai negara yang penduduknya mayoritas Islam telah menyediakan terapi-terapi spiritual Islam sebagai harapan dalam menguatkan kembali kondisi mental atau jiwa manusia yang rapuh. Terapi spiritual Islam menggagaskan keimanan dan kedekatan kepada Allah SWT, sebagai upaya dalam pemulihan diri baik dari gangguan depresi atau gangguan mental lainnya dan menyempurnakan kualitas hidup. Dalam terapi spiritual Islam, hati dan pikiran bekerja sama sebagai tujuan terapeutik dalam pengobatan berbagai penyakit mental, seperti depresi. Terapi spiritual Islam bersifat fleksibel, preventif, kuratif dan restoratif (Razak et al. 2014).

Selain itu, penanganan depresi juga dapat dilakukan dengan "*Islamic patterned art therapy*" sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Hajra dan Salem pada tahun 2021. Dalam penelitiannya, *art therapy* yang digunakan adalah terapi warna. Tahap pertama dilakukan dengan mewarnai. Tahap kedua adalah proses eksperimen. Tiap partisipan melakukan 14 sesi terapi, dan pada setiap akhir terapi partisipan diajak untuk berdiskusi (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022).

Penanganan depresi juga dapat dilakukan dengan terapi harapan berbasis pendekatan Islam, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Masjedi-Arani, dkk (2020) yang menggunakan *randomized trial pre-post-test.* Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner harapan Snyder dan Skala *Scale/HADS*. Hasil penelitian menunjukkan kelompok eskperimen yang melakukan terapi harapan Islam mengalami penurunan depresi. Terapi harapan Islam terdiri dari delapan sesi, yaitu sebagai berikut: (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022)

1. Pengenalan antara terapis dengan responden dalam membangun hubungan terapeutik.
2. Memberikan pemahaman mengenai makna dan tujuan hidup serta harapan berdasarkan perspektif Islam.
3. Latihan keterampilan dalam menetapkan tujuan hidup.
4. Memberikan pemahaman mengenai pentingnya keyakinan kepada Allah SWT dalam mencari bantuan.
5. Memberikan keterampilan motivasi spiritual dan memuat tujuan hidup yang mempunyai unsur spiritualitas.

6. Proses memperkuat keterikatan pada tujuan dan kemajuan spiritual.
7. Latihan keterampilan untuk menghadapi rintangan dan pemecahan masalah.
8. Menyusun kesimpulan dan menekankan pada upaya untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Selanjutnya, penangan depresi dengan terapi kognitif perilaku berbasis konsep Islam. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Asghar dkk (2021) yang berupaya mengintegrasikan konsep Islam (menggunakan ayat al-Qur'an dan hadist) dalam terapi kognitif perilaku. Asesmen dilakukan menggunakan BDI (*Beck Depression Inventory*) dan skala *Bonding to God*, dengan tujuan mengukur religiusitas. Tujuan terapi kognitif perilaku dengan konsep Islam adalah untuk menggunakan keterampilan-keterampilan dalam menurunkan depresi. Hal ini dilakukan dengan beberapa cara, yaitu sebagai berikut: (Rusdi, Sulistyarini, and Annatgia 2022)

1. Teknik restrukturisasi pikiran berdasarkan ayat-ayat al-Qur'an yang bertujuan mengubah pikiran rasional menjadi pikiran rasional;
2. Teknik imajeri mental (relaksasi imajeri) yang bersifat Islami, dengan tujuan memperkuat hubungan antara klien dengan Allah SWT sehingga individu tidak merasa sendiri dalam menghadapi tantangan hidup;
3. Pemberian tugas di rumah seperti salat tepat waktu dan berzikir. Hal ini diupayakan agar menciptakan gaya hidup

yang teratur dan menjalani kehidupan dengan nyaman dan tenang;

4. Pola kognitif Islam sebagai upaya dalam mengahdapi distorsi kognitif. Disebutkan jenis distorsi kogntif pada klien yaitu *minimization and magnification*., dimana kecenderungan membesar-besarkan peristiwa negatif dan mengecilkan peristiwa positif yang terjadi. Seseorang yang mengalami kesulitan atau kesedihan cenderung mengalami distorsi pada pola kognitifnya, sehingga kesulitan atau kesedihan tersebut terus terfikirkan. Oleh karena itu, adanya pola kognitif Islam yaitu memandang semua hal yang terjadi dalam hidup berasal dari Allah SWT termasuk kesulitan atau kesedihan tersebut, yang merupakan bentuk ujian dari Allah SWT kepada hamba-Nya. Pemikiran tersebut dapat membantu proses penyembuhan. Hal ini sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 186, QS. Al-Anbiya ayat 88, QS. Ibrahim ayat 7, dan QS. Al-Isra' ayat 83, serta QS. Yusuf ayat 86.

Hasil penelitian memaparkan bahwa efek positif dari terapi kognitif Islam lebih banyak didapatkan oleh klien yang mempunyai *support system* yang religius dan spiritual. *Support system* membantu klien dalam mengubah gaya hidup klien yang senantiasa mengajak shalat tepat waktu, membaca al-qur'an dan lainnya.

Daftar Pustaka

Holifah, Umi Nur. 2019. "Pengaruh Terapi Observed & Experiental Integration (Oei) Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja Perempuan Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitas Sosial Wanita Yogyakarta." *Psikologi*: 19–56. http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/3/2/BAB II.pdf.

Muslimahayati, Muslimahayati, and Hafifatul Auliya Rahmy. 2021. "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam." *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1(1): 35–44.

Praptikaningtyas, Anak Agung Istri, Anak Ayu Sri Wahyuni, and Luh Nyoman Alit Aryani. 2019. "Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar." *Jurnal Medika Udayana* 8(7).

Razak, Ahmad, Mustafa Mokhtar Kamal, Wan Sulaiman, and Wan Sharazad. 2014. "Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangann Gangguan Depresi." *"Jurnal Ilmiah Psikologi"* 6(2): 87–94.

Rusdi, Ahmad, Rr Indahria Sulistyarini, and Libbie Annatgia. 2022. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Islam*. 1st ed. Yogyakarta: Istana Agency.

Siregar, Pahmi. 2008. "Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi.": 282.

Sulistyorini, Wandansari, and Muslim Sabarisman. 2017. "Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis." *Sosio Informa* 3(2): 153–64.

Ulfi Putra Sany. 2022. "'Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an.' Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia 7.1." *Jurnal Ilmiah Indonesia* (February): 1262–78. file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf% Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista% Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf% Ahttp://dx.doi.org/1 .15446/revfacmed.v66n3.6 6 .% Ahttp://www.cenetec.

Zein, M, and K Rajab. 2020. "Rekonstruksi Psikoterapi Islam." http://repository.uin-suska.ac.id/26620/1/Rekonstruksi Psikoterapi Islam.pdf.

Holifah, Umi Nur. 2019. "Pengaruh Terapi Observed & Experiental Integration (Oei) Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja Perempuan Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitas Sosial Wanita Yogyakarta." *Psikologi*: 19–56. http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/3/2/BAB II.pdf.

Muslimahayati, Muslimahayati, and Hafifatul Auliya Rahmy. 2021. "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam." *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1(1): 35–44.

Praptikaningtyas, Anak Agung Istri, Anak Ayu Sri Wahyuni, and Luh Nyoman Alit Aryani. 2019. "Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar." *Jurnal Medika Udayana* 8(7).

Razak, Ahmad, Mustafa Mokhtar Kamal, Wan Sulaiman, and Wan Sharazad. 2014. "Terapi Spiritual Islami: Suatu Model

Penanggulangann Gangguan Depresi." *"Jurnal Ilmiah Psikologi"* 6(2): 87–94.

Rusdi, Ahmad, Rr Indahria Sulistyarini, and Libbie Annatgia. 2022. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Islam*. 1st ed. Yogyakarta: Istana Agency.

Siregar, Pahmi. 2008. "Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi." : 282.

Sulistyorini, Wandansari, and Muslim Sabarisman. 2017. "Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis." *Sosio Informa* 3(2): 153–64.

Ulfi Putra Sany. 2022. "'Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an.' Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia 7.1." *Jurnal Ilmiah Indonesia* (February): 1262–78. file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf% Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista% Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf% Ahttp://dx.doi.org/1 .15446/revfacmed.v66n3.6 6 .% Ahttp://www.cenetec.

Zein, M, and K Rajab. 2020. "Rekonstruksi Psikoterapi Islam." http://repository.uin-suska.ac.id/26620/1/Rekonstruksi Psikoterapi Islam.pdf.

Holifah, Umi Nur. 2019. "Pengaruh Terapi Observed & Experiental Integration (Oei) Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja Perempuan Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitas Sosial Wanita Yogyakarta." *Psikologi*: 19–56. http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/3/2/BAB II.pdf.

Muslimahayati, Muslimahayati, and Hafifatul Auliya Rahmy. 2021. "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif

Kesehatan Dan Islam." *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1(1): 35–44.

Praptikaningtyas, Anak Agung Istri, Anak Ayu Sri Wahyuni, and Luh Nyoman Alit Aryani. 2019. "Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar." *Jurnal Medika Udayana* 8(7).

Razak, Ahmad, Mustafa Mokhtar Kamal, Wan Sulaiman, and Wan Sharazad. 2014. "Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangann Gangguan Depresi." *"Jurnal Ilmiah Psikologi"* 6(2): 87–94.

Rusdi, Ahmad, Rr Indahria Sulistyarini, and Libbie Annatgia. 2022. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Islam*. 1st ed. Yogyakarta: Istana Agency.

Siregar, Pahmi. 2008. "Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi." : 282.

Sulistyorini, Wandansari, and Muslim Sabarisman. 2017. "Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis." *Sosio Informa* 3(2): 153–64.

Ulfi Putra Sany. 2022. "'Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an.' Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia 7.1." *Jurnal Ilmiah Indonesia* (February): 1262–78. file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf% Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista% Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf% Ahttp://dx.doi.org/1 .15446/revfacmed.v66n3.6 6 .% Ahttp://www.cenetec.

Zein, M, and K Rajab. 2020. "Rekonstruksi Psikoterapi Islam." http://repository.uin-suska.ac.id/26620/1/Rekonstruksi Psikoterapi Islam.pdf.

Holifah, Umi Nur. 2019. "Pengaruh Terapi Observed & Experiental Integration (Oei) Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja Perempuan Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitas Sosial Wanita Yogyakarta." *Psikologi*: 19–56. http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/3/2/BAB II.pdf.

Muslimahayati, Muslimahayati, and Hafifatul Auliya Rahmy. 2021. "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam." *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1(1): 35–44.

Praptikaningtyas, Anak Agung Istri, Anak Ayu Sri Wahyuni, and Luh Nyoman Alit Aryani. 2019. "Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar." *Jurnal Medika Udayana* 8(7).

Razak, Ahmad, Mustafa Mokhtar Kamal, Wan Sulaiman, and Wan Sharazad. 2014. "Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangann Gangguan Depresi." *"Jurnal Ilmiah Psikologi"* 6(2): 87–94.

Rusdi, Ahmad, Rr Indahria Sulistyarini, and Libbie Annatgia. 2022. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Islam*. 1st ed. Yogyakarta: Istana Agency.

Siregar, Pahmi. 2008. "Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi." : 282.

Sulistyorini, Wandansari, and Muslim Sabarisman. 2017. "Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis." *Sosio Informa* 3(2): 153–64.

Ulfi Putra Sany. 2022. "'Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an.' Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia 7.1." *Jurnal Ilmiah Indonesia* (February): 1262–78. file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-

de-mejora-institucional.pdf% Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista% Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf% Ahttp://dx.doi.org/1 .15446/revfacmed.v66n3.6 6 .% Ahttp://www.cenetec.

Zein, M, and K Rajab. 2020. "Rekonstruksi Psikoterapi Islam." http://repository.uin-suska.ac.id/26620/1/Rekonstruksi Psikoterapi Islam.pdf.

RESELIENSI STRES AKADEMIK DALAM PANDANGAN PSIKOLOGI ISLAM

Naima

Pendahuluan

Pada dasarnya setiap individu pasti mengalami berbagai kesulitan dan problematika dalam kehidupannya. Termasuk permasalahan kesehatan mental, yang rentan dialami oleh siswa dan mahasiswa yang bergelut dalam dunia pendidikan. Mahasiswa memiliki berbagai macam tugas akademik maupun tugas non akademik. Tugas-tugas tersebut dapat menimbulkan stres, baik stres secara umum atau stres akademik. Stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika merasa mampu untuk memenuhi tuntutan dari lingkungan dan mampu mengatasinya maka kemungkinan tidak akan terjadi stres, begitu pula sebaliknya

jika tidak mampu memenuhi dan mengatasinya akan mengakibat suatu ketegangan yang akan menjadi kondisi stres pada individu.

Selain itu, permasalahan dalam hubungan interpersonal juga ditemui pada siswa dan mahasiswa, seperti bullying. Permasalahan tersebut dikarenakan hal-hal yang sederhana, seperti saling merendahkan, saling ejek, dan sebagainya. Akan tetapi, permasalahan menjadi berkembang jika tidak ada penyelesaian sehingga dapat menimbulkan konflik.

Stres akademik dapat mempengaruhi beberapa aspek pada individu, baik berpengaruh terhadap fisiologis maupun psikologis. Pada aspek fisiologis stres akademik yang tinggi berpengaruh terhadap pelepasan hormon kortisol, nitrite, NPY, adrenomedullin, nitrite, dan ACTH meningkat. Rendahnya stres akademik sangat diperlukan untuk mahasiswa. Salah satunya karena dengan rendahnya stres akademik, kesehatan mental mahasiswa menjadi lebih baik dari pada ketika stres akademik mereka tinggi.

Tidak semua individu yang mengalami tekanan stres memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola stre yang dialaminya sehingga dapat berdampak pada menurunnya kesehatan mental dan rasa bahagia mereka yang dapat menimbulkan gangguan psiko-somatik, yaitu penyakit fisik yang diakibatkan oleh gangguan psikologis. Maka dari itu penulis akan mengkaji reseliensi setres akademik dalam pandangan psikologi Islam. Penelitian ini dilakukan melalui kajian pustaka yang relevan dengan tema penelitian.

Reseliensi Stres Akademik

Kesulitan yang dirasakan mahasiswa berkembang menjadi perasaan negatif, sehingga menimbulkan, kekhawatiran, stres, dan kehilangan motivasi yang akhirnya menyebabkan mahasiswa menunda mengerjakan tugas. Stres akademik sebagai stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, dan terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan tersebut. Stressor akademik berupa peristiwa yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Gadzella dan Masten berpendapat stress akademik merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kehidupan akademik bagi individu sehingga menuntut penyesuaian diri. Terdapat lima sumber setres sebagai berikut, yaitu :

a. Frustration, berkaitan dengan keterlambatan menggapai tujuan yang telah direncanakan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kekecewaan dalam menjalani hubungan dan melewatkan kesempatan.

b. Conflicts, berkaitan dengan kondisi individu dihadapkan pada dua atau lebih pilihan alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan. Kondisi mental yang menghadapi impuls berlawanan secara simultan berupa tuntutan eksternal atau internal.

c. Pressure, berkaitan dengan tenggat waktu, tekanan kompetisi dan beban kerja yang berlebihan.

d. Change, berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, terjadi banyak perubahan dalam satu waktu dan tujuan yang terganggu.

e. Self-Imposed, berkaitan dengan perasaan ingin disukai semua orang, mengkhawatirkan segala hal, keinginan berkompetisi, prokrastinasi dan kecemasan dalam menghadapi ujian.

Menurut Reivich dan Shatte mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menanggapi trauma yang sedang dihadapinya melalui langkah yang produktif dan sehat. Jadi secara garis besar resiliensi juga ditandai dengan adanya beberapa ciri khusus dimana terdapat kemampuan menghadapi depresi dari trauma yang sedang terjadi atau dialami.

Resiliensi bukan sebuah konsep universal yang terwujud dalam seluruh domain kehidupan individu. Seseorang mungkin akan resilien terhadap satu stressor yang lain. Resiliensi merupakan fenomena multidimensional dengan konteks yang spesifik dan mencakup berbagai perubahan dalam perkembangan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi itu ialah suatu proses dinamis dimana proses itu mengikutsertakan peran dari faktor individual, sosial dan juga lingkungan, yang menampilkan kekuatan dan kegigihan individu untuk bangkit dari pengalaman emosional yang sifatnya negatif ketika mengatasi kondisi yang sulit.

Peranan resiliensi bermanfaat bagi mahasiswa yang menyelesaikan tugas-tugas yang ada. Sebab resiliensi dapat membantu mahasiswa untuk bangkit dari keterpurukan, mampu berteguh hati, dan memperbaiki kesedihan yang sedang dihadapi. Resiliensi memiliki beberapa aspek, yakni emotional regulation,

impulse control, optimism, casual analisys, empathy, self efficacy, dan reaching out (Kirana, Agustini, & Rista, 2022).

Resiliensi amat penting bagi mahasiswa khususnya dalam keberhasilan akademik agar mampu beradaptasi dan melakukan pengembangan diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa dengan ketahanan yang baik mampu beradaptasi dalam keadaan sulit, dengan mudah mampu mengatasi permasalahan dalam bidang akademiknya.

Tingkat resiliensi yang tinggi berkaitan dengan harga diri (self-esteem) yang tinggi juga. Dengan demikian, individu dengan harga diri tinggi, mampu mengatasi stres dan mencapai nilai yang lebih tinggi (Rahayu & Djabbar, 2019). Oleh karena itu, tingkat resiliensi mahasiswa dan perwujudan dari resiliensi tersebut berkaitan keefektifan mereka dalam mengahadapi stres akademik. Setiap individu, memiliki tingkat resiliensinya masing-masing.

Reseliensi Stres Akademik dalam Pandangan Psikologi Islam

Permasalahan yang sering dialami mahasiswa dapat dilihat dengan tingkat religiusitas yang rendah. Karena religiusitas menjadi salah satu kekuatan individu untuk dapat menghadapi kesengsaraan, kesulitan dan rasa trauma yang dimiliki, dalam kata lain religiusitas mempunyai fungsi penting bagi resiliensi pada seseorang. Dengan demikian pada religiusitas yang meningkat akan meningkatkan kadar resiliensi pada diri seseorang ketika menghadapi situasi yang sulit Resiliensi pada individu dapat ditingkatkan melalui metode dengan pendekatan psikologis dan ibadah-ibadah tertentu yang sudah disyari'atkan oleh agama Islam untuk mengatasi berbagai masalah.

Individu memiliki kapasitas secara mandiri dalam menghadapi stres khususnya dalam lingkup akademik (Gao et al., 2023). Salah satu mekanisme telah dikemukakan oleh beberapa temuan untuk mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa dengan pendekatan keagamaan karena berdasarkan data awal peneliti menemukan bahwa terdapat peran *religious beliefs* dalam menghadapi tantangan pada lingkup akademik.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ ١٥٥ اَلَّذِيْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌۙ قَالُوْٓا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَۗ ١٥٦

"*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*" (Q.S Al-Baqarah : 155-156).

Dari ayat tersebut menerangkan bahwa manusia akan diuji oleh Allah SWT, sehingga ketika seseorang menyerahkan diri dan urusannya kepada Allah akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman jiwa. Sehingga menghindarkan diri dari rasa kecewa dan pesimis terhadap masalah yang dihadapi. Orang-orang yang mampu bangkit dan bertahan dari ujian dan permasalahan yang dihadapi akan mendapatkan balasan dari Allah berupa kesenangan sebagai bentuk apresiasi atas keberhasilannya menghadapi ujian,

selain itu dapat dipahami bahwa Resiliensi merupakan kewajiban dalam agama islam (Kadarsih, 2022).

Allah SWT juga memerintahkan kepada manusia agar tidak menyerah dalam menghadapi ujian dan cobaan. Allah SWT juga melarang manusia larut dalam keputusa asaan. Seorang muslim janganlah sedih dan gundah akibat mendapatkan ujian dan cobaan yang menimpanya. Artinya bahwa Allah menginginkan hamba-Nya untuk selalu kuat dan berusaha dengan selalu memohon kepada Allah SWT, sebab Ia tidak akan menguji hamba-Nya melebihi batas kemampuan dari seorang hamba.

Carver, Scheier, dan Weintraub mengemukakan bahwa individu melakukan *turning to religion* yaitu kembali untuk menjalankan ajaran nilai-nilai agama ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan. Agama dapat berfungsi sebagai dukungan emosional, menjadi sarana reinterpretasi positif, mampu menguraikan permasalahan dan sebagai upaya untuk menghadapi sumber setres(Wulandari, Tetteng, & Mansyur, 2023).

Beberapa faktor internal penyebab stres akademik, yaitu pola pikir individu akan diuji tatkala mereka mempunyai harapan, apakah mereka mampu mengendalikan situasi yang dihadapi atau tidak. Faktor lainnya adalah keyakinan individu pada kemampuan dirinya untuk mencapai harapan tertentu. Kondisi yang berbeda akan terjadi jika individu berserah diri kepada Allah. Berserah diri atau sikap menerima hasil apapun yang diperoleh dari usahanya, mencegah individu dari rasa khawatir mengenai apakah hasil yang akan diperolehnya nanti akan sesuai dengan harapannya atau tidak(Husnar, Saniah, & Nashori, 2017).

Jadi menurut penulis, pada situasi akademik bahwa dengan praktik keagamaan memungkinkan mahasiswa mampu mengelola stres terkait masalah akademik. Praktik ajaran agama dapat berupa membaca Al-Qur'an dan berdo'a. Agama atau spiritualitas dapat menurunkan pengaruh negatif akibat dari stres. Kedekatan keagamaan sangat berperan penting dalam mengontrol mahasiswa dari setres akademik.

Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu simbol status sosial. Individu yang sukses akan mendapatkan status sosial yang tinggi. Namun kesuksesan selalu disertai dengan kegagalan. Individu harus berusaha dan berjuangan dalam menghadapi berbagai tantangan untuk mencapainya. Dengan demikian, semakin tinggi tujuan individu untuk mencapai status sosial, maka semakin rentan pula untuk mengalami stres.

Psikologi Islam memberikan konsep psikologi yang memiliki berbedaan dengan lainnya terhadap setres akademik. Al-Qur'an menerangkan secara teologis adalah kitab yang mengatur seluruh aspek dari kehidupan manusia termasuk dalam bidang Pendidikan dan sosial lainnya. Selain itu dalam psikologi Islam terdapat beberapa cara dalam membentuk ketahanan atau *Resiliensi setres akademik* pada diri antara lain (Nadhifah, 2021) :

1. Tawakal

   Tawakal kepada Allah adalah percaya kepadanya, bergantung kepadanya, menyerahkan urusan kepadanya, memohon pertolongan kepadanya dalam segala hal, yakin bahwa ketetapannya pasti berlaku dan berusaha untuk apa yang diharuskan seperti makanan, pakaian, tempat tinggal,

dan perlindungan terhadap musuh sebagaimana dilakukan oleh para Nabi.

Menurut Asy-Syarqawi, Tawakal bukanlah bersandar yang berupa penolakan terhadap kebenaran (menolak syariat), membatalkan syariat, malas, berlambat-lambat, dan jauh dari melakukan kebenaran, serta bukanlah sesuatu yang bertentangan dengan syariat (Saputra, Faruqi, & Kurniawan, 2022). Tawakal, sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali, terbagi dalam ilmu, hal (kondisi atau keadaan), dan amal. Ilmu merupakan pokok, yang tidak diketahui kecuali oleh sebagian dari makhluk, yaitu individu yang telah kuat berjalan dalam ilmu sehingga mengetahui makna inti tawakal.

Islam menjelaskan bahwa tawakal bukan berarti salah satu jalan untuk orang-orang yang putus asa. Namun sesungguhnya tawakal merupakan pengembalian urusan, usaha dan iktiar kepada Allah SWT. Q.S Ali Imran ayat 122 Allah berfirman :

إِذْ هَمَّتْ طَّائِفَتَانِ مِنْكُمْ أَنْ تَفْشَلَا وَاللَّهُ وَلِيُّهُمَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (١٢٢)

"*ketika dua golongan dari padamu ingin (mundur) karena takut, Padahal Allah adalah penolong bagi kedua golongan itu. karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal*" (Q.S Ali Imran: 122)

Dalam tafsir al-Mishbah karya M.Quraish Shihab, al-Biqai memahami ayat di atas mengandung beberapa pesan,

mereka yang menjadikan Allah sebagai penolong dan berserah diri (tawakkal) kepada-Nya guna mengukuhkanmu atas kelemahan (Wahyuni, Zulmuqim, & Hasnah, 2021). Karena itu, semua kaum mukminin percaya dan berserah diri kepada-Nya agar memperoleh pertolongan-Nya. Tawakal juga merupakan barometer atau alat ukur keimanan seseorang kepada Allah SWT. Selain itu pada makna yang lebih dalam orang-orang yang beriman dengan tawakal dapat menjadi jalan untuk mengelola rohani dan jasmaninya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Jadi penulis menyimpulkan dari definis diatas bahwa tawakal adalah sebuah kondisi hati yang mengimani bahwa segala perkara, baik yang telah terjadi maupun yang belum terjadi, baik berupa musibah maupun anugerah, semuanya berada dalam pengetahuan dan ketetapan Allah.

Keseimbangan tawakal adalah dengan menyelaraskan antara kepasrahan dan usaha. Tidak dibenarkan pasrah kepada Allah tanpa usaha dan sungguh-sungguh berusaha namun tetap pasrah kepada Allah. Tawakal terdiri dari aspek rida kepada apa yang akan diberikan Allah dan berusaha untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

Tawakkal bukanlah menanti nasib sambil berpangku tangan, tetapi berusaha terlebih dahulu setelah itu berserah diri kepada Allah. Kewajiban berusaha adalah perintah Allah dan hasilnya ditentukan oleh Allah. Bertawakkal kepada Allah akan menjadikan hati tenteram, karena yakin akan keadilan dan rahmat-Nya(Husnar et al., 2017).

Kondisi yang berbeda akan terjadi jika individu berserah diri kepada Allah. Berserah diri atau sikap menerima hasil apapun yang diperoleh dari usahanya, mencegah individu dari rasa khawatir mengenai apakah hasil yang akan diperolehnya nanti akan sesuai dengan harapannya atau tidak.

2. Sabar dan Sholat

Allah SWT memerintahkan kepada umat manusia untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai sarana perantara memohon pertolongan kepada Allah SWT (Kadarsih, 2022). Semakin tinggi harapan yang dimiliki individu dapat memperkuat kesabaran kepada resilensi setres akademik, begitu lupa sebaliknya. Perintah sabar dan shalat diterangkan pada al-Quran surat Al-Baqarah ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (١٥٣)

"*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". (*Q.S Al-Baqarah : 153)

Sholat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas yang bersemayam dalam diri manusia. Dengan mengerjakan sholat secara khusyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan maka seseorang akan merasa tenang, tentram dan damai(Hasanah, 2019).

Seseorang memohon pertolongan melalui pengukuhan jiwa dengan bersabar yaitu dengan menahan diri dan dengan melakukan shalat yaitu dengan mengaitkan jiwa dengan Allah SWT serta memohon kepada-Nya untuk menghadapi berbagai kesulitan dan beban yang dipikulnya. Dan sesungguhnya yang demikian itu, yaitu sabar dan shalat maupun beban yang dipikul oleh seseorang sungguh berat. Kecuali bagi orang-orang yang khusyuk dalam menjalankan ibadah, yaitu orang-orang yang tunduk dan yang hatinya merasa tenteram berzikir kepada Allah SWT.

Hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika sholat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh dan perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan dan menyembuhkan berbagai penyakit.

3. Dzikir

Salah satu usaha untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta adalah melalui dzikir. Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stres) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan tuhannya. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap

peristiwa yang terjadi di alam semesta. Sikap optimisme, sumber energi baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, seperti stress.

4. Al-Qur'an

   Membaca Al-Quran dengan menggunakan visualisasi dan sistem multimedia dapat memberikan relaksasi, menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi dan stres. Efek pembacaan AlQuran tersebut akan bersifat permanen dan bertahan lama ketika dilakukan setiap hari secara rutin dan terus-menerus. Dalam Al-Quran terdapat banyak kandungan nilai seperti tentang keimanan, ibadah, ilmu pengetahuan, tentang kisah-kisah tertentu, filsafat, dan juga ada sebagai tata hubungan manusia sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial. Kandungan dalam Al-Quran dapat diharapkan menjadi motivasi dan penyemangat bagi penderita depresi yang sedang putus asa.

5. Bersyukur

   Bersyukur memiliki pengaruh pada resiliensi akademik mahasiswa secara signifikan, bersyukur juga memberikan dampak positif pada mahasiswa dalam kegiatan sosial, selain itu bersyukur juga merupakan salah satu faktor yang menjadi sumber dari ketahanan akademik mahasiswa(Kadarsih, 2022). Selain itu bersyukur memiliki banyak manfaat positif antara lain.

إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (١٧)

"*Sesungguhnya taubat di sisi Allah hanyalah taubat bagi orang-orang yang mengerjakan kejahatan lantaran kejahilan, yang kemudian mereka bertaubat dengan segera, Maka mereka Itulah yang diterima Allah taubatnya; dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana*". (Q.S An-Nisa'a : 17)

Imam Razi menerangkan nikmat yang didapatkan oleh orang beriman yang bersyukur adalah nikmat Ruhaniah yang memiliki hubungan dengan rasa cinta hamba kepada Allah SWT dan nikmat Jasmaniah yang memiliki hubungan dengan kenikmatan agama dan dunia(Utami, 2020).

Sifat bersyukur memiliki empat aspek yaitu intensitas, frekuensi, rentang waktu, dan kepadatan. Rentang waktu diartikan sebagai jumlah keadaan hidup yang perlu disyukuri, sedangkan kepadatan diartikan dengan jumlah orang yang harus diucapkan terima kasih atas setiap hasil positif yang didapatkan. Kondisi orang yang bersyukur lebih banyak berterima kasih setiap harinya, merasa berterima kasih atas semua aspek kehidupan yang ada dalam hidupnya seperti keluarga, agama, pekerjaan dan lingkungan yang dimiliki. Syukur adalah kebajikan dan watak manusia, maka individu yang bersyukur selalu merasa berterima kasih dalam segala bentuk kondisi dan waktu (Kadarsih, 2022).

Pentingnya bersyukur sebagai antidote emosi negatif, menetralisir iri hari, kerendahan hati dan kekhawatiran. Perkembangan syukur tampaknya merupakan sebuah proses. Sejumlah penelitian menemukan bahwa syukur berguna bagi kesejahteraan individu dan masyarakat. Syukur dapat memberikan pengaruh positif terhadap kepuasan hidup, sikap optimis, harapan, kebahagiaan, dan kesehatan. Orang yang punya rasa syukur cenderung memiliki karakteristik prososial kepada orang lain dengan konsisten sehingga syukur dapat berguna bagi masyarakat (Utami, 2020).

Bersyukur dapat mempengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa karena rasa dan sikap bersyukur yang dimiliki akan membuat mereka mampu meminimallisir emosi negatif yang muncul. Ketika mahasiswa melihat ada individu lain yang memliki kelebihan dari dirinya maka mereka akan mengatakan bahwa saya pun punya kelebihan yang diberikan Tuhan. Berbagai kondisi yang membuat mahasiswa melihat apa yang tidak dimiliki menjadi hal yang positif karena dimensi bersyukur adalah fokus pada apa yangtelah dimiliki bukan pada apa yang belum ada pada dirinya. Bersyukur mendorong dukungan sosial menjadi lebih tinggi tingkatannya serta menurunkan stress dan depresi.

Kesimpulan

Penulis menyimpulkan bahwa setres dapat diatasi dengan berbagai cara. Stres selain dapat diatas dengan cara psikologi, yaitu melalui manajemen stres, juga bisa diatasi dengan cara menurut islam. Banyak teknik dalam manajemen stres yang bisa dilakukan

untuk mengatasi stres. Teman sebaya dalam komunitas positif yang bernuansa Islami juga menjadi faktor protektif yang dapat membentuk resiliensi mahasiswa selama beradapatasi dengan kondisi perkuliahan.

Islam sudah menyediakan penawar terhadap munculnya stres melalui berbagai macam bentuk ibadah di dalamnya. Shalat, dzikir dan ibadah lainnya adalah sebagian ibadah yang membentuk kesiapan manusia dalam menghadapi stresor. Ketika mahasiswa menjelankan sebagian ibadah itu dan mampu bersikap positif dalam menghadapi apapun kondisi yang ada, maka kemampuan mereka untuk menghadapi kesulitan juga makin terasah baik. Dengan demikian, apabila umat Islam mampu mengamalkan ibadah-ibadah secara benar maka akan mendapatkan manfaat dalam pengelolaan stres yang dialaminya.

Daftar Pustaka

Gao, Y., Zhao, J., Qin, C., Yuan, Q., Zhu, J., Sun, Y., … Augusto, K. V. O. N. Z. (2023). Hubungan Dukungan keluarga dengan setres akademik mahasiswa baru. *Aleph*, *87*(1,2).

Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, *XIII*(1).

Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(1). https://doi.org/1 .2158 /pjpp.v2i1.1179

Kadarsih, A. D. A. (2022). Resiliensi Akademik pada Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyahan (JASIKA)*, *2*(2). https://doi.org/1 .18196/jasika.v2i2.35

Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, *15*(1). https://doi.org/1 .24912/provitae.v15i1.18379

Nadhifah, F. (2021). Hubungan Religiusitas dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa dalam Perpektif Psikologi Islam. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, *12*(1).

Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, (September).

Saputra, A. M., Faruqi, A., & Kurniawan, I. N. (2022). Tawakal kepada Allah Memprediksi Resiliensi Akademik pada Pembelajaran Online. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, *5*(1). https://doi.org/1 .15575/jpib.v5i1.15832

Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyyah*, *3*(1). https://doi.org/1 .46781/nathiqiyyah.v3i1.69

Wahyuni, O., Zulmuqim, & Hasnah, R. (2021). Konsep Tawakkal dalam Q.S Ali-Imran (Tafsir Mudhu'i) serta Implikasinya dalam Pendidikan Islam. *Journal Cerdas Mahasiswa*, *3*(1).

Wulandari, M., Tetteng, B., & Mansyur, A. Y. (2023). Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *8*(2). https://doi.org/1 .26858/talenta.v8i2.44461

PENERAPAN EXPRESSIVE WRITING DALAM PSIKOTERAPI ISLAMI UNTUK MENGATASI KECEMASAN

Cut Maya Husna

Konsep *Expressive Writing*

Pada zaman ini *expressive writing* sudah mulai berkurang dikarenakan perkembangan zaman yang disebabkan oleh aspek teknologi. Yang dimaksud aspek teknologi disini merujuk pada kemajuan dan pengaruh teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini mencakup seperti sosial media, blog, atau jenis *platform online* lainnya untuk cara orang mengekspresikan diri. Meskipun teknologi memberikan kemudahan pada praktik *expressive writing* dalam sosial media dan jenis platform online lainnya, secara tradisional *expressive writing* juga tetap dianggap penting. Dikarenakan menulis secara manual di atas kertas dan meluangkan waktu untuk menulis secara personal dalam menuangkan isi hati dan pikiran dapat menjadi cara terhubung

dengan diri sendiri dari kebisingan media informasi digital, dengan hal tersebut dapat mencapai ketenangan batin sebagai alat efektif dalam mengelola stres dan kecemasan.

Expressive writing merupakan suatu penerapan dengan cara menuangkan isi perasaan terdalam melalui tulisan dan memproses kata-kata tertulis untuk tujuan terapi mengenai keadaan yang terjadi secara emosional dan traumatis. Pendekatan ini menyatakan bahwa ekspresi diri melalui tulisan dapat menjadi upaya yang tepat untuk pemulihan psikologis. Sebagaimana salah bentuk teknik *expressive writing* yang diterapkan dengan cara menulis, dimana menulis itu salah satu bentuk penyaluran ekspresi emosional. Teknik ini melibatkan menulis tentang perasaan dan pengalaman pribadi secara terbuka dan jujur, tanpa khawatir tentang tata bahasa atau struktur tulisan (Sri Hidayati, Yessy Paramita, & Amalya Zukhrufah, 2020).

Menurut Sari, penerapan expressive writing yang dilakukan oleh seseorang disekitar saat pada masa pandemi Covid-19 yang mengalami kesedihan, stres, dan kecemasan dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialaminya. Berdasarkan penerapan ini sesuai dengan landasan perspektif yang dikembangkan oleh seorang psikolog yaitu James W bahwasanya salah satu bentuk penyaluran emosional melalui tulisan sebagai obat untuk mengurangi kecemasan dan kesedihan (Nur Elisa Fitriani & Ida Nur Hikmah, 2023).

Berdasarkan temuan pada kasus yang telah diteliti dalam penelitian terdahulu, studi kasus di kota Salatiga yang mengidentifikasi bahwa salah satu bentuk terapi *expressive writing* adalah suatu cara dalam penggunaan yang dapat

membantu dalam proses penyembuhan traumatic stress disorder (PTSD) pada perempuan korban kekerasan masa pacaran. Jadi dapat disimpulkan pada hasil penelitian tersebut penerapan *expressive writing* terbukti untuk mengurangi tingkat stress seseorang dan trauma atas peritiwa yang dialami, dengan cara menuangkan gagasan isi dari curahan hatinya melalui tulisan dan mempengaruhi efek positif secara kesehatan, perilaku, dan fungsi psikologis maupun sosial (Yoan R.N, Sutarto, & Ariyanti). Dengan demikian, *expressive writing therapy* telah bermanfaat dalam membantu individu mengatasi trauma dan stres.

Adapun tujuan dari *expressive writing* menurunkan tingkat kecemasan, depresi dan kegelisahan yang dialami oleh individu secara berlebihan. Menuangkan perasaan tanpa takut dikritik orang lain sehingga merasa aman. Dan sebagaimana diperoleh manfaat dari penerapan *expressive writing* dapat meningkat inovatif, motivasi, juga kaitan antara kesehatan dan perilaku. Dengan demikian, *expressive writing* dapat menjadi upaya yang tepat untuk pemulihan pikologis dalam konteks psikoterapi islami. Pada penerapan ini menekankan pada kebebasan individu untuk mengekspresikan diri tanpa takut dideskriminasi.

Perspektif Psikoterapi Islami

Pada dasarnya setiap manusia mempunyai problematika dalam kehidupan, banyak jenis problematik yang dihadapi oleh manusia seperti adanya problem keluarga, pertemanan, fisik, psikis, adaptasi dalam lingkungan masyarakat dan jenis problematik lainnya. Setiap problematik yang dihadapi oleh manusia pastinya ada penyelesaian sesuai dalam janji Allah dalam Al-Qur'an Surat

Al-Insyirah ayat 5-6, yang bunyi dalilnya : "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Kemudian dalam konteks tersebut terkait pemahaman akan janji Allah ini dapat menjadi sumber ketenangan dan harapan bagi setiap individu, dan sebagai manusia mempunyai kapasitas untuk mencari tau bagaimana solusi dari problematika yang dihadapi. Maksud dari proses menemukan solusi ini dapat melibatkan berbagai aspek, mulai dari kemandirian diri, mendapatkan dukungan sosial, hingga mencari bimbingan dari nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ajaran agamanya Adapun esensi dari Surat Al-Insyirah tersebut memperlihatkan bahwa kesulitan yang dihadapi oleh manusia bukanlah akhir dari segalanya. Sebaliknya, kesulitan itu sendiri membawa potensi kemudahan dan pertolongan dari Allah. Oleh karena itu, dalam menghadapi problematika setiap manusia diajak untuk memperkuat iman, berusaha dengan tekun, dan percaya bahwa setiap tantangan akan diiringi dengan kemudahan. Salah satu bentuk mempercayai keimanan dan kedekatan terhadap Allah Swt akan menjadi power bagi pembentangi diri kita terhadap kejiwaan sesuai dengan landasan dari psikoterapi Islam.

Psikoterapi Islam adalah suatu bentuk terapi psikologi yang menggunakan pendekatan Islami dalam proses penyembuhan gangguan mental, spiritual, moral, maupun fisik. Terapi ini didasarkan pada ajaran Islam, seperti Al-Qur'an dan Hadits, serta mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Allah SWT akan menjadi kekuatan yang sangat baik bagi kejiwaan setiap Muslim (Rahmad Yulianto & Muktamirul Haq Zain 2018). Tujuan dari sikoterapi Islam untuk membantu individu dalam mengatasi

masalah psikologis dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam, menggunakan bimbingan Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad SAW. Bentuk terapi ini mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Allah SWT akan menjadi kekuatan yang sangat baik bagi kewajiban setiap muslim. Psikoterapi Islam juga menekankan pada perbaikan kualitas kejiwaan seseorang selain hanya membebaskan orang dari penyakit.

Dalam perspektif psikoterapi Islam, terdapat beberapa metode yang digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah kejiwaan. Berikut adalah beberapa macam psikoterapi Islam yang umumnya disebutkan:

1. Terapi Wudhu: Terapi ini melibatkan melakukan wudhu (cara bersuci sebelum ibadah) sebagai sarana untuk menenangkan pikiran dan jiwa
2. Terapi Shalat: Melibatkan shalat sebagai sarana untuk mencari ketenangan dan kedamaian batin.
3. Terapi Membaca Al-Quran: Membaca Al-Quran sebagai bentuk terapi untuk menenangkan jiwa dan mendapatkan kekuatan dari ayat-ayat suci.

Berbicara mengenai penerapan *expressive writing* dalam konteks psikoterapi Islami tidak hanya untuk menurunkan tingkat kecemasan, kegelisahan, dan depresi. Namun juga memberikan ruang bagi individu untuk merangkul kebebasan dalam mengekspresikan diri tanpa rasa takut dikomentar yang tidak baik. Melalui kebebasan ini, mereka dapat mengeksplorasi dan mengungkapkan perasaan yang mungkin sulit diutarakan

secara lisan, terkadang ada kalanya jika diungkapkan secara lisan belum tentu merasa aman dan ada koneksi dengan diri kita sendiri secara lebih mendalam. Saat proses mengekspresikan perasaan dalam konteks psikoterapi Islami dapat dihubungkan dengan konsep kesadaran diri (muhasabah) dan penerimaan diri (qabul), yang merupakan nilai-nilai yang ditekankan dalam pemahaman psikologis berbasis Islam.

Pembahasan pada persepektif psikoterapi Islami penting untuk dilakukan, dikarenakan jika diidentifikasi dari metode Isalamisasi yang terus berkembang, juga menggali aspek-aspek dari terapis berdasarkan landasan Islam sesuai dengan pedoman Al-Qur'an dan Hadits. Metode Islamisasi yang berkembang dapat mencakup pendekatan-pendekatan spesifik seperti terapi dzikir, terapi doa, atau menggunakan cerita-cerita dari Al-Qur'an sebagai sarana untuk mendukung pemulihan psikologis (Evita Yuliatul Wahidah, 2016). Selain itu, terapis juga diharapkan memahami dan menghormati nilai-nilai budaya dan spiritual yang mungkin memengaruhi pengalaman klien. Hal ini mencakup penerapan nilai-nilai etika, moral, dan spiritual dalam konteks penyembuhan psikologis.

Dari aspek metode islamisasi seperti terapi dzikir adalah suatu terapi yang dapat mempengaruhi psikologis individu. Dengan berdzikir kita menjadi merasakan ketenangan, membersihkan pemikiran yang tidak baik, dan jiwa merasa tentram dan damai. Hal ini juga salah satu bentuk cara kita mendekatkan diri kepada Allah SWT dan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang. Kemudian pada terapi doa yaitu mengungkapkan isi curahan hati kita kepada Allah Swt, dengan maksud suatu perantara yang

mampu menyembuhkan isi hati dengan ketetentraman hati dan jiwa. Sehingga dapat membantu menangani kecemasan dengan menyesuaikan perasaan yang cemas melalui expressive terapi psikoreligius. Adapun terapi dengan membaca Al-Quran yang merupakan salah satu bentuk terapi yang membantu individu dalam merasakan ketenangan secara spiritual. Kemudian mengintegrasikan refleksi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan perasaan atau situasi yang sedang dialami individu. Hal ini dapat menjadi sumber inspirasi dan ketenangan (Abdullah dkk, 2022).

Konsep Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi mental yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, kegelisahan, ketakutan, dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu peristiwa yang tidak pasti. Dalam psikologi, kecemasan merupakan suatu keadaan ketegangan dan kegelisahan, sering kali disertai dengan perasaan tertekan atau ketegangan di perut (Dr. Savitri Ramaiah, 2003). Namun ketika menggalami kepanikan wajar saja pada seseorang mengalami gangguan kecemasan, dimana gangguan ini disebabkan oleh faktor penyebab, tanda-tanda dan gejala yang sama.

Ada beberapa jenis gangguan kecemasan, antara lain:

1. Gangguan Kecemasan Umum (Generalized Anxiety Disorder/GAD), jenis gangguan kecemasan ini membuat penderitanya merasakan cemas secara berlebihan yang menetap dalam waktu lama, biasanya hingga lebih dari 6 bulan. Penderita GAD akan sangat mengkhawatirkan banyak hal, misalnya keuangan, kesehatan, atau pekerjaan. Mereka

sulit berkonsentrasi, tidak bisa merasa santai, dan seringkali mengalami kesulitan tidur

2. Gangguan Panik, Penderita gangguan panik akan mengalami serangan panik secara tiba-tiba dan berulang kali tanpa alasan yang jelas. Serangan panik ini dapat disertai dengan gejala seperti berkeringat, detak jantung cepat, gemetar, atau sesak napas
3. Gangguan Kecemasan Sosial, Penderita gangguan kecemasan sosial merasa cemas atau takut dalam situasi sosial tertentu, seperti berbicara di depan umum, bertemu orang baru, atau makan di depan orang lain. Mereka khawatir akan dihakimi, diejek, atau ditolak oleh orang lain.

Menurut pandangan Islam terhadap kecemasan melibatkan pemahaman bahwa kecemasan adalah kondisi mental yang dapat diatasi melalui percayaan pada Allah dan dengan memahami sikap perasaan kecemasan. Dalam konteks psikoterapi Islami, kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan ajaran dan ajaran Islam, yang mencakup aspek spiritual, moral, dan psikis seseorang. Dan Islam mengajarkan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan, ia harus mempercayai bahwa Allah selalu ada di sampingnya dan akan membantunya melewati masa sulit tersebut. Selain itu, Islam juga mengajarkan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan melakukan dzikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an. Penting untuk mengatasi kecemasan karena kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Kecemasan yang tidak diatasi dapat menyebabkan gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan dapat

mempengaruhi kualitas hidup seseorang termasuk hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi kecemasan dengan cara yang tepat dan sesuai dengan konteks individu, termasuk dengan memperhatikan aspek spiritual dan moral dalam pengobatan kecemasan.

Penerapan Expressive Writing dalam Psikoterapi Islami untuk Mengatasi Kecemasan

Penerapan *expressive writing* dalam psikoterapi merupakan teknik yang digunakan untuk mengungkapkan dan mengelola emosi melalui kegiatan menulis. Teknik ini dapat membantu individu dalam mengatasi emosi negatif, memahami peristiwa, dan memperoleh pemahaman baru dari permasalahan yang dialami. Teknik ini dikembangkan oleh James W. Pannebaker di akhir tahun 198 -an dan merupakan salah satu metode katarsis di mana konseli melepaskan emosi melalui tulisan (Susanti & Supriyanti, 2013). Dalam expressive writing, individu diberikan kesempatan untuk menuangkan hal yang bersifat personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan. Melalui observasi empiris, mengenai kegiatan menulis ini dalam bentuk penerapan expressive writing membuat perasaan seseorang tanpa ada batasan dan penilaian dari pihak lain. Proses menulis ini memberikan pemahaman yang lebih dalam terkait dengan pengalaman hidup, setelah itu memungkinkan individu untuk merenung atas kejadian yang dialami.

Dalam topik ini jika ditinjau dari konteks psikoterapi Islami, penerapan expressive writing memiliki unsur spiritual dan nilai-nilai Islam. Selain sabagai bentuk mengungkapkan emosional

atau isi perasaan dalam bentuk tulisan, expressive writing juga sebagai bentuk percakapan atau komunikasi dengan Allah. Maksud dari pernyataan ini pada saat proses expressive writing, individu dapat merenungkan peran spiritualitas dalam mengatasi tantangan hidup, mencari makna dalam ujian yang dihadapi dan menemukan solusi yang sesuai dengan ajaran agama. Hal ini dapat membantu individu dalam mengungkapkan emosional dan menemukan keselamatan atau ketenangan yang sesuai dengan ajaran Islam.

Adapun tahapan yang diintegrasikan dalam penerapan *expressive writing* dalam konteks psikoterapi Islami yaitu:

1. *Niyyah* (Niat yang Ikhlas), Sebelum memulai menulis, individu dapat memulai dengan niat yang ikhlas, menetapkan tujuan untuk merenungkan dan mengungkapkan diri dengan tujuan mencari kedekatan dengan Allah dan pertumbuhan spiritual.
2. Doa Pembukaan dan Penutup, Menambahkan doa pembukaan sebelum memulai menulis dan doa penutup setelah selesai, mengakui kehadiran Allah dalam proses penulisan dan memohon bimbingan-Nya.
3. Pertimbangan Etika, mendorong individu untuk menulis dengan etika yang Islami, menjauhi fitnah, menghindari menyakiti orang lain, dan menggunakan kata-kata yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.
4. Hubungan Dengan Ayat Al-Qur'an dan Hadis, Menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an atau hadis yang relevan sebagai inspirasi atau refleksi dalam menuliskan pengalaman dan perasaan.

5. Muhasabah (Introspeksi Diri), Mendorong individu untuk melakukan muhasabah, yaitu introspeksi diri dengan melihat lebih dalam pada aspek spiritual dan moral dari pengalaman yang dituliskan.
6. Tahapan Pemecahan Masalah, Jika menuliskan tentang permasalahan tertentu, individu dapat melibatkan tahapan pemecahan masalah dengan merujuk pada ajaran-ajaran Islam dalam mencari solusi dan ketenangan hati.

Sebagaimana telah diuraikan di atas mengenai bagaimana tahapan integrasi melalui *expressive writing* dalam pendekatan psikoterapi Islami, menciptakan ruang untuk pengekspresian diri yang mendalam, terapis Islami dapat membantu individu memperoleh wawasan baru, mengatasi kecemasan, membangun keseimbangan hidup sesuai dengan ajaran agama, dan menciptakan ruang untuk pengekspresian diri yang mendalam dan melakukan muhasabah, yaitu introspeksi diri dengan melihat lebih dalam pada aspek spiritual dan moral dari pengalaman yang dituliskan (Ahmad Razak dkk, 2013).

Berikut adalah beberapa manfaat dari *expressive writing* dalam psikoterapi isami:

1. Meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal; Menulis membantu individu merasa tenang dan memberikan atensi yang layak pada diri sendiri, serta mengeksplorasi beliefs, judgments, dan feelings.

2. Mengurangi perilaku katarsis; Dengan menulis, individu dapat mengeluarkan emosi negatif dan mengurangi perilaku yang tidak bermanfaat.
3. Meningkatkan kemampuan problem solving; Melalui menulis, individu dapat merefleksikan permasalahan, menguraikan pikiran, dan menghasilkan solusi yang lebih baik.
4. Menghubungkan perasaan dan situasi yang menyertai; Dengan menulis, individu dapat menghubungkan emosi dan perasaan yang dialami dengan situasi yang menyebabkan emosinya.
5. Meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi; Expressive writing dapat membantu mengatasi emosi negatif dan meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi pada individu, terutama pada penderita bipolar disorder.

Dalam proses ini, individu dapat menulis sebanyak 15-3 menit selama 3-4 hari atau lebih dalam sebuah jangka waktu yang berturut-turut. Dengan melakukan expressive writing, individu dapat mengungkapkan pengalaman emosional, mengelola emosi, dan mengatasi permasalahan yang dialami.

Pembahasan mengenai expressive writing dapat menjadi alat efektif dalam meredakan kecemasan, terutama dalam konteks spesifik seperti kecemasan berbicara di muka umum, kecemasan akademik, atau kecemasan yang terkait dengan kondisi spesifik seperti broken home. Meskipun hasil penelitian dapat bervariasi, namun secara keseluruhan, expressive writing telah terbukti efektif dalam meredakan kecemasan dalam berbagai konteks.

Adapun mekanisme efektif dari *expressive writing* dalam meredakan kecemasan yaitu:

1. Mengungkapkan pengalaman emosional, Melalui menulis, individu diberikan kesempatan untuk menuangkan hal-hal personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan, karena individu dapat melepaskan emosi melalui proses menulis.
2. Meningkatkan pengalaman baru, *expressive writing* dapat membantu individu menggantikan pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih positif dan konsstruktif. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan, karena individu dapat belajar cara baru dalam menangani situasi yang menyebabkan kecemasan.
3. Meningkatkan kepercayaan diri, Melalui menulis, individu dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam diri mereka, yang dapat membantu mengurangi kecemasan
4. Mengatasi permasalahan berbicara di muka umum, Expressive writing dapat efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di muka umum, karena individu dapat mengekspresikan perasaannya secara efektif dan meningkatkan kepercayaan diri

Dalam konteks psikoterapi Islami, expressive writing dapat menjadi alat efektif dalam meredakan kecemasan, terutama dalam konteks spesifik seperti kecemasan berbicara di muka umum, kecemasan akademik, atau kecemasan yang terkait dengan kondisi

spesifik seperti broken home (Zahrotul Jannah, 2022). Namun, penting untuk diingat bahwa hasil penelitian mungkin bervariasi, dan efektivitas expressive writing mungkin tergantung pada konteks dan jenis kecemasan yang dihadapi.

Macam-Macam Jenis *Expressive Writing Therapy* yang Dapat Digunakan Untuk Mengatasi Kecemasan

Expressive Writing Therapy merupakan bentuk terapi yang melibatkan kegiatan menulis dengan tujuan mengungkapkan dan mengatasi emosi serta pengalaman-pengalaman pribadi. Berikut ini beberapa jenis *expressive writing therapy* yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan:

1. Tulisan Reflektif (*Reflective Writing*), Pada proses ini individu diminta untuk merefleksikan diri dengan mengevaluasikan pengalaman hidup terutama yang berkaitan dengan masa lalu atas kejadian yang kurang baik dan berujung dengan terjadinya kecemasan, melalui tulisan tentang perasaan, pemikiran, dan pandangan terhadap situasi tertentu.
2. Jurnal Harian (*Journaling*), Pada hal ini diarahkan untuk menyusun jurnal harian yang mencakup pengalaman sehari-hari, emosi, dan refleksi. Ini memberikan ruang bagi ekspresi emosional sekaligus membantu dalam memahami pola-pola pikiran yang mungkin memicu kecemasan.
3. Cerita Fiksi atau Metafora (*Fictional or Metaphorical Writing*), Untuk mengekspresikan pengalaman kecemasan mereka melalui cerita fiksi atau metafora. Hal ini memungkinkan

mereka untuk melihat kecemasan dari sudut pandang yang berbeda.

4. Penulisan Tentang Masa Lalu atau Trauma (*Trauma Writing*), Mengeksplorasi pengalaman traumatis atau masa lalu yang mungkin menjadi akar kecemasan. Terapi ini membantu mereka menghadapi dan memproses peristiwa yang sulit.
5. Penulisan Apreciatif (*Appreciative Writing*), Pada proses ini individu diharapkan untuk menulis tentang momen-momen bahagia, pencapaian, atau hal-hal yang bersyukur, menulis afirmasi positif dan mengapresiasikan diri yang dapat berdampak pada hal positif sehingga mengurangi fokus pada kecemasan.
6. Peta Pikiran (*Mind Mapping*), Menggunakan peta pikiran atau diagram untuk menyusun ide-ide, perasaan, dan hubungan antara berbagai aspek kecemasan. Ini dapat membantu merinci dan memahami faktor-faktor yang memicu kecemasan.
7. Puisi Terapi (Poetry Therapy), Puisi memberikan kebebasan artistik dan memungkinkan individu untuk menggambarkan perasaan mereka dengan cara yang lebih kreatif untuk mengekspresikan diri melalui bentuk puisi.

Setiap jenis *expressive writing* therapy memiliki pendekatan yang berbeda dalam membantu individu mengatasi kecemasan. Pemilihan jenis-jenis *expressive writing therapy* yang tepat dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu yang sedang mengalami kecemasan. Maka dari itu penerapan *expressive writing* dalam psikoterapi Islam untuk mengatasi kecemasan

mencakup beragam teknik yang dapat diadaptasi sesuai dengan konteks dan kebutuhan spesifik setiap individu. Expressive writing therapy dalam konteks Islam tidak hanya berfungsi sebagai alat pengelolaan kecemasan, tetapi juga sebagai media untuk mendekatkan diri pada nilai-nilai spiritual dan mencapai kesejahteraan psikologis.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan pada pembahasan ini bahwa penerapan expressive writing dalam psikoterapi Islami merupakan suatu pendekatan yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Dengan menggunakan teknik menulis, individu dapat mengungkapkan dan mengelola emosi, memproses pengalaman traumatis, serta merespon tantangan kehidupan dengan perspektif spiritual dan moral. Penerapan expressive writing dalam konteks psikoterapi Islami melibatkan unsur-unsur seperti niat ikhlas, doa pembukaan dan penutup, pertimbangan etika, hubungan dengan ayat Al-Qur'an dan hadis, muhasabah, dan tahapan pemecahan masalah. Proses ini memberikan ruang untuk pengekspresian diri yang mendalam, memungkinkan individu untuk merenung, mencari solusi, dan mencapai ketenangan batin sesuai dengan ajaran agama Islam. Dengan demikian, expressive writing dapat menjadi alat yang efektif dalam meredakan kecemasan dan mendukung kesejahteraan psikologis dalam konteks psikoterapi Islam berdasarkan nilai-nilai spiritual.

Penerapan expressive writing tidak hanya sekadar terapi, tetapi juga merupakan bentuk ibadah dan refleksi diri yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis individu. Kemudian

adanya pengaruh menulis ekspresif dalam meningkatkan mood, hal ini dikarenakan menulis ekspresif berdampak positif terhadap individu yang pernah mengalami peristiwa traumatik. Sejalan dengan judul "Penerapan Expressive Writing Dalam Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Kecemasan," pendekatan ini mengintegrasikan prinsip-prinsip psikoterapi Islami dengan teknik menulis, menciptakan harmoni antara upaya pemulihan psikologis dan nilai-nilai spiritual Islam. Melalui pengungkapan emosi dan refleksi diri, expressive writing menjadi alat yang holistik dalam mendukung individu mencapai kesejahteraan psikologis dengan penuh kesadaran terhadap nilai-nilai agama.

Daftar Pustaka

Abdulah, S. F. (2022). Psikoterapi dalam Perspektif Al Qur'an dan Hadits. *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah, Vol.1 No.2*, hal 66-82.

Ahmad Razak, M. K. (2013). Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Depresi . *Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 14, No. 1*, hal. 141-151.

Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home . *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* , hal 95-1 4.

Nur Ellisa Fitriani, I. N. (2023). Penerapan Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stres Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta . *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi, Vol.1 No.4* , hal 1 2-114.

Rahmad Yulianto, M. H. (2018). Studi Komparatif: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam Dan Modern. *Jurnal Studi Agama: Al-Hikmah, Vol.4 No.2*, hal 1-19.

Ramaiah, D. S. (2003). *All You Wanted To Know About Anxiety.* Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Sri Hidayati, Y. P. (2020). Terapi Expressive Writing Menurunkan Stress Tugas KTI Pada Mahasiswa. *Journal Adpertisi, Vol.1 No.1*, hal 49-58.

Susanti, S. (2013). Pengaruh Wrting Theraphy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa . *Jurnal Psikologi, Vol.9 No.2*.

Wahidah, E. Y. (2016). Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Muaddib, Vol.6 No.2*, hal 219-244.

Yoan R. N. Panggabean, S. W. (2020). Penerapan Expressive Writing Therapy Dalam Pemulihan Post Traumatic Stress Disorder Pada Perempuan Korban Kekerasan Masa Pacaran . *Journal Molucca Medica* , hal 82-97.

PENGEMBANGAN KARAKTER HOLISTIK PERSPEKTIF PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM

Arif Rahmat Triasa

Pendahuluan

Pendidikan pada dasarnya adalah upaya sadar untuk meningkatkan potensi sumber daya manusia siswa dengan memberikan dukungan dan kemudahan untuk belajar (Muhibbin Syah, 2003). Sebagaimana disebutkan oleh Ahmad Tafsir (1995:6), pendidikan adalah upaya untuk meningkatkan diri dari segala aspeknya. Dengan demikian, melalui pendidikan ini diharapkan semua potensi atau kemampuan dasar manusia dapat berkembang dengan baik. Jika pendidikan dianggap sebagai usaha, maka usaha tersebut baru akan berakhir ketika tujuan pendidikan tercapai.

Pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk mewujudkan nilai dalam individu yang diharapkan. Pendidikan menginginkan individu yang baik, atau manusia yang sempurna, dengan tiga ciri

utama, yaitu: *pertama,* tubuh yang sehat, kuat, dan berketerampilan; *kedua,* kecerdasan dan kepintaran; dan *ketiga,* kualitas rohani yang tinggi (Ahmad Tafsir, 2007: 41). Dengan kata lain, pendidikan harus mampu mengembangkan potensi dasar (*fitrah*) manusia secara keseluruhan, terutama potensi mental. Hal ini sejalan dengan pendapat Al-Ghazali (1980: 4-5), bahwa pendidikan Islam harus mengoptimalkan dan mengaktifkan potensi spiritual peserta didik dan tidak abai dengan potensi fisiknya.

Pendidikan sangat penting untuk mempersiapkan karakter manusia untuk menghadapi tantangan global. Oleh karena itu, pendidikan harus menyiapkan peserta didik yang berkualitas, kompetitif, dan kreatif. Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan nasional, dalam Undang-undang nomor 20 tahun 2020 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3, yaitu;

> *Pendidikan nasional mempunyai peran dan fungsi dalam mengembangkan setiap potensi yang dimiliki peserta didik, serta membentuk karakter sebagai bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab*.

Karakter menjadi hal yang tidak bisa dipisahkan dari proses pendidikan seseorang. Menurut Lickona (2012), karakter itu merupakan sifat alami seseorang dalam merespon situasi secara bermoral. Sifat alami itu dimanifestasikan dalam tindakan

nyata melalui tingkah laku yang baik, jujur, bertanggung jawab, menghormati dan menghargai orang lain, dan karakter mulia lainnya. Lickona menggambarkan pengembangan karakter sebagai proses yang melibatkan pemahaman nilai-nilai moral dan penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan nyata. Hal ini bertujuan agar individu dapat membentuk karakter yang baik dan bermoral melalui kesadaran akan karakter dan upaya untuk mengamalkan nilai-nilai tersebut, yang pada gilirannya akan berkontribusi positif terhadap masyarakat dan lingkungan sekitar mereka.

Permasalahan karakter anak dan remaja yang layak menjadi perhatian adalah maraknya perilaku anti sosial di tengah kemajuan teknologi informasi komunikasi hari ini, seperti penyalahgunaan narkoba, seks bebas, pelecehan/*bullying*, bolos sekolah, konsumsi alkohol, menonton film porno, mencuri, dan juga tawuran. Selain itu, ada peningkatan kasus *cyberbullying* karena interaksi remaja dalam dunia digital hari ini yang lebih terbuka. Data UNICEF (2020) memperlihatkan bahwa 41% anak usia 15 tahun dalam satu bulan mengalami *bullying*. Sebanyak 45% rentang usia 14-24 tahun pernah mengalami *cyberbullying*. Data dari KPAI (2020), menunjukkan pelaku tawuran pelajar dan pelaku kekerasan *bullying* meningkat secara signifikan, dari 538 kasus menjadi 1451 kasus dalam rentang tahun 2015-2020.

Semua fenomena di atas menunjukkan bahwa pengembangan karakter holistik sangat penting. Pendekatan ini dalam psikologi pendidikan Islam tidak hanya mempertimbangkan aspek psikologis, tetapi juga mengaitkannya dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip ajaran Islam. Pengembangan karakter holistik,

yang sejalan dengan prinsip-prinsip agama, menghasilkan harmonisasi antara aspek spiritual, moral, sosial, dan intelektual dalam proses pendidikan.

Pendidikan Islam memandang bahwa pembentukan karakter yang utuh tidak hanya melibatkan transfer pengetahuan, tetapi juga menuntut transformasi internal individu sesuai dengan nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, perspektif psikologi pendidikan Islam membuka pintu bagi pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana aspek-aspek psikologis seperti motivasi, moralitas, dan perkembangan emosional dapat diselaraskan dengan ajaran-ajaran Islam.

Pesrpektif psikologi pendidikan Islam menawarkan kontribusi signifikan dalam merinci proses pengembangan karakter holistik. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip psikologi dapat diterapkan secara bersinergi dengan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, pengembangan karakter holistik tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah atau lembaga pendidikan, tetapi juga merupakan bagian integral dari proses pembentukan individu sebagai pribadi yang seimbang dan bermanfaat bagi masyarakat.

Pengembangan Karakter Holistik

Pengembangan dalam arti pendidikan karakter merupakan sistem yang melibatkan penerapan nilai karakter oleh peserta didik. Hal ini mencakup kemauan atau kesadaran serta tindakan peserta didik dalam menerapkan nilai, budi pekerti, karakter, dan akhlak ke dalam diri mereka sendiri. Tujuan dari pendidikan karakter adalah untuk membangun kepribadian siswa dengan menjadi jujur, menghormati orang lain, dan berperilaku baik dalam

kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, tujuan pengembangan karakter adalah untuk mewujudkan kesatuan esensial antara individu dan tindakan dan sikap hidupnya. Karakter seseorang diukur sebagai kualitasnya, karena karakter menjadi identitas yang mengatasi pengalaman kontingen yang selalu berubah seiring kematangan mereka.

Tujuan paling mendasar dari pengembangan karakter adalah untuk membuat seseorang menjadi baik dan cerdas. Nabi Muhammad SAW menyatakan bahwa tujuan utamanya dalam mendidik manusia adalah untuk mengembangkan karakter yang baik. Sebagaimana sabdanya:

إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ

"sesungguhnya aku diutus hanya untuk menyempurnakan kemuliaan akhlak."

Dalam redaksi hadist yang lain dikatakan:

إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ

"sesungguhnya aku diutus hanya untuk menyempurnakan keshalehan akhlak."

Kata holistik berasal dari kata "holisme" yang diambil dari bahasa Yunani, berarti semua atau keseluruhan, istilah ini pertama kali diperkenalkan pada 1926 oleh Jan Smuts, seorang negarawan dari Afrika Selatan dalam bukunya yang berjudul *Holism and Evolution*. Seperti yang ditulis oleh Shinji Nobira dalam makalah *Education For Humanity: Implementig Volues in Holistik Education*. Holisme didefinisikan oleh Smuts (dalam Jejen Musfah, 2012: 22),

sebagai kecenderungan alam untuk membentuk sesuatu yang utuh sehingga lebih besar daripada sekumpulan bagian yang dihasilkan dari evolusi.

Dalam ranah pendidikan, Menurut Jeremy Henzell-Thomas, yang dikutip oleh Ratna Megawangi (2004: 2), pendidikan holistik adalah suatu pendekatan pendidikan yang bertujuan untuk membangun setiap siswa secara utuh dan seimbang dalam setiap aspek pembelajaran, mengembangkan potensi sosial, emosi, intelektual, moral, kreatifitas, dan spritual setiap orang. Dengan mempertimbangkan pengertian holistik di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan holistik adalah pendekatan yang memandang pendidikan secara keseluruhan, di mana tujuan pendidikan tidak terbatas pada hal-hal yang terbatas dan kaku. Lebih dari itu, siswa harus memiliki pemahaman yang baik tentang diri mereka sendiri dan lingkungannya. Selain itu, kurikulum, metode, dan pendidikan harus disesuaikan dengan karakter dan prinsip siswa, serta dengan inti dari pendekatan holistik. Pengembangan karakter bukanlah pembelajaran sebuah mata pelajaran tetapi menjadi bagian yang terintegrasi dalam keutuhan semua proses pendidikan yang terwujud dalam pembelajaran.

Tujuan utama pendidikan, atau filosofi dasar pendidikan, adalah untuk membuat seseorang baik dan cerdas, baik dari segi karakter maupun dari segi intelektual. Filosofi ini didasarkan pada tujuan pendidikan, yaitu mengembangkan seluruh potensi manusia secara keseluruhan. Tujuan ini sejalan dengan tujuan pendidikan holistik, yaitu membentuk manusia holistik; manusia holistik adalah manusia yang memiliki kemampuan untuk mengembangkan semua potensi yang ada dalam dirinya.

Semua orang memiliki fisik, emosi, sosial, kreativitas, spiritual, pendidikan, dan moral atau karakter. Selain itu, ini sejalan dengan firman Allah dalam surah At-Tin (95) ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

"*Sungguh Kami ciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*"

Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dengan cara yang paling baik. Dengan memiliki tubuh yang sempurna dan akal, manusia menjadi makhluk *jasadiyah* dan *ruhaniyah* yang sempurna (utuh). Menurut Buya Hamka (2003: 805), sebaik-baik bentuk yang disebutkan dalam ayat ini mencakup semua potensi yang diberikan Allah, baik lahir maupun batin. Seperti yang disebutkan sebelumnya, baik dan cerdas membutuhkan kecerdasan emosional, sosial, dan spiritual untuk membantu manusia menemukan makna hidupnya, yaitu kebahagiaan duniawi dan akhirat.

Psikologi Perkembangan dalam Pengembangan Karakter Holistik

Secara umum, istilah "perkembangan manusia" mengacu pada bagaimana manusia berkembang, menyesuaikan diri, dan berubah selama hidup mereka, melalui perkembangan fisik, perkembangan kepribadian, perkembangan sosioemosional, perkembangan kognitif atau pikiran, dan perkembangan bahasa (Slavin, 2008: 40). Hal yang senada dikemukanan Upton (2012) bahwa perkembangan manusia termasuk dalam psikologi

perkembangan, yang dalam hal ini adalah studi ilmiah tentang perubahan dalam pikiran dan perilaku yang disebabkan oleh usia.

Dengan menggunakan prinsip-prinsip perkembangan, kita dapat mengetahui hakekat setiap orang, dan kemudian pendidikan dapat diarahkan sesuai dengan hakekat tersebut. Dengan demikian, prinsip-prinsip perkembangan berlaku untuk semua orang, tetapi dalam artinya, pendidik dan orangtua harus memberi prioritas utama pada karakteristik individu. Woolfolk (2016) menyatakan bahwa setidaknya tiga prinsip perkembangan harus dipahami:

1. Laju perkembangan individu tidak sama

Tidak ada dua periode perkembangan yang tidak memiliki karakteristik yang sama, tetapi irama perkembangan dalam mencapai kemampuan individu berbeda-beda. Sebagian orang lebih cepat menjadi mahir, lebih baik dalam koordinasi, dan lebih matang dalam berpikir dan berhubungan sosial, tetapi sebagian lainnya jauh lebih lambat menjadi mahir di bidang-bidang ini. Tentu saja, hal ini dapat menjadi pertimbangan bagi orangtua dan pendidik saat memilih pendekatan yang berbeda untuk membuat setiap orang merasa dihargai. Penghargaan ini dapat membantu orang menjadi bebas berpikir, berkreasi, dan percaya diri dalam tindakan mereka.

2. Perkembangan yang relatif urut

Dalam urutan yang logis, seseorang belajar berbagai kemampuan. Pada waktu bayi, mereka duduk sebelum berjalan, meraban sebelum bicara, dan melihat dunia melalui matanya sebelum mulai membayangkan bagaimana orang lain melihatnya. Urutan yang logis ini dapat digunakan oleh orangtua dan pendidik

untuk menentukan program kegiatan belajar akademik dan perkembangan psikologis.

3. Perkembangan terjadi secara bertahap

Sangat jarang perubahan terjadi dalam semalam. Sebagai contoh, seorang anak atau peserta didik mungkin tidak tiba-tiba dapat menguasai sesuatu tanpa proses pembelajaran yang membutuhkan waktu dan bimbingan dari lingkungannya. Setiap fase perkembangan akan melibatkan proses belajar. Pengalaman dan kematangan yang diperoleh selama satu periode perkembangan akan memberikan pijakan untuk periode perkembangan berikutnya.

Dari perspektif psikologi perkembangan, karakter yang terbentuk adalah hasil dari proses hidup individu, yang dibentuk oleh kematangan biologis dan perkembangan psikologisnya. Sementara perubahan perkembangan psikologis berkaitan dengan pengalaman belajar dari lingkungan sekitarnya, kematangan mengacu pada perubahan yang terjadi secara alamiah dan spontan. Oleh karena itu, satu hal yang perlu diperhatikan adalah bagaimana individu mendapatkan pendidikan dan pengasuhan sehingga mereka memiliki pengalaman belajar yang bermakna.

Implementasi dalam Pendidikan Islam

Dalam pendekatan psikologi, aktifitas positif membantu penanaman pendidikan karakter di sekolah. Aktifitas ini akan menanamkan nilai-nilai moral dan karakter yang baik pada siswa. Aktifitas ini termasuk membangun hubungan dan interaksi yang baik di kelas dengan guru dan teman-teman. Hubungan sosial ini sangat mempengaruhi penanaman nilai moral di

lingkungan kelas. Selain itu, sangat penting bahwa peserta didik dididik tentang karakter dan moral. Agar nilai-nilai karakter itu ditanamkan dengan kuat, diperlukan peran pendamping yang membantu mereka. Karena pendidikan pertama yang diterima anak berasal dari orang tuanya, keterlibatan orang terdekat seperti orang tua sangat penting untuk pembangunan karakter dan moral anak. Perhatian khusus diberikan pada pembentukan karakter dan emosi anak-anak karena bawaan karakter dari keluarga yang dibangun di rumah akan ditunjukkan oleh anak-anak dalam menunjukkan emosinya saat bersosialisasi di kehidupan sehari-harinya, dan emosi dan karakter bawaan ini juga akan dibawa ke lingkungan sekolah.

Untuk melaksanakan pendidikan karakter yang akan menghasilkan peserta didik yang memiliki nilai, moral, dan budi pekerti yang baik, diperlukan kolaborasi yang efektif antara orang tua siswa dan guru dalam mengajarkan nilai moral kepada siswa. Ini karena penanaman nilai moral di sekolah dimulai dengan pendidikan moral dan nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang tua siswa terlebih dahulu di rumah, sehingga guru hanya perlu meningkatkan atau menanamkan nilai-nilai tersebut kepada siswa mereka. Dalam pendidikan karakter di sekolah, guru memiliki peran penting dalam menanamkan nilai moral dan budi pekerti kepada siswa mereka. Karena peran mereka yang strategis sebagai pendidik dan menjadi pemimpin dalam proses pembelajaran di kelas, gurulah yang secara langsung dapat menanamkan nilai, moral, dan budi pekerti kepada siswa mereka. Ini karena gurulah yang sering berinteraksi dengan siswa mereka dan memasukkan nilai-nilai ini ke dalam aktivitas pembelajaran mereka.

Dalam pendidikan Islam, pendekatan psikologi digunakan untuk menerapkan pendidikan karakter untuk menanamkan

nilai-nilai moral dan budi pekerti positif pada siswa. Untuk memperkuat nilai-nilai karakter, kegiatan bermanfaat, seperti proyek kelompok dan diskusi etika, dimasukkan ke dalam pelajaran. Di kelas, membangun hubungan interpersonal yang baik antara siswa dan pendidik adalah upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan karakter melalui interaksi sosial yang positif. Untuk memberikan panduan moral dan dukungan emosional kepada siswa, peran pembimbing dan pendamping diaktifkan. Dianggap penting bahwa orang tua terlibat dalam program-program yang membantu membangun karakter anak dan memastikan bahwa prinsip-prinsip yang diajarkan di sekolah sesuai dengan prinsip-prinsip yang diajarkan di rumah. Guru dilatih dalam strategi pembelajaran karakter. Di sisi lain, pembuatan program pengayaan karakter dan evaluasi karakter merupakan bagian penting dari keberhasilan pendidikan karakter. Pendidikan Islam bertujuan untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang luas yang membimbing siswa untuk tumbuh sebagai individu yang bermoral dan bertanggung jawab sesuai dengan ajaran Islam dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam kurikulum dan kegiatan sehari-hari.

Kesimpulan

Pentingnya pendidikan sebagai upaya sadar untuk meningkatkan potensi sumber daya manusia dengan tujuan mewujudkan orang yang baik dan cerdas. Ini adalah bagian dari pengembangan karakter holistik perspektif psikologi pendidikan Islam. Tujuan pendidikan nasional dan nilai-nilai Islam menjadi dasar untuk membentuk orang yang beriman, berakhlak mulia, dan bertanggung jawab. Pendidikan Islam bertujuan untuk membangun karakter yang utuh, yang mencakup aspek fisik, intelektual, sosial, emosional, dan spiritual.

Karakter adalah sifat alami seseorang yang tercermin dalam tindakan mereka dengan menjadi baik, jujur, bertanggung jawab, dan menghormati orang lain. Pendidikan Islam melihat karakter dari sudut pandang psikologis serta nilai-nilai dan prinsip Islam. Fakta bahwa anak-anak dan remaja menunjukkan perilaku anti-sosial menunjukkan betapa pentingnya membangun karakter holistik untuk menghadapi tantangan di seluruh dunia.

Konsep holistik dalam pendidikan diartikan sebagai pendekatan yang memandang pendidikan secara keseluruhan, memperhatikan semua aspek pembelajaran dan perkembangan individu. Pendidikan holistik dalam Islam mencakup semua aspek fisik, emosional, sosial, intelektual, dan spiritual, sejalan dengan firman Allah dalam surah At-Tin (95) ayat 4.

Pengembangan karakter holistik bergantung pada psikologi perkembangan. Memahami perkembangan seseorang didasarkan pada prinsip-prinsip seperti perkembangan bertahap, urutan perkembangan yang relatif, dan laju perkembangan yang tidak sama. Pendidikan karakter mencakup transformasi individu sesuai dengan nilai-nilai Islam selain pengajaran pengetahuan.

Untuk menerapkan pendidikan karakter, peran pendamping, partisipasi orang tua, aktivitas positif di kelas, hubungan interpersonal yang baik, dan pengembangan program pengayaan karakter adalah semua strategi penting. Pendidikan karakter adalah tugas sekolah dan orang tua serta masyarakat. Dengan mempertimbangkan perspektif psikologi pendidikan Islam, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana elemen-elemen psikologis dapat dikaitkan dengan ajaran Islam.

Oleh karena itu, dalam psikologi pendidikan Islam, pengembangan karakter holistik merupakan visi yang mencakup

semua aspek kehidupan manusia, bukan hanya pendidikan. Untuk menerapkannya, sekolah, orang tua, guru, dan masyarakat harus bekerja sama untuk membuat lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan karakter yang seimbang yang sesuai dengan nilai-nilai Islam dan kebutuhan zaman.

Daftar Pustaka

Al-Ghazali, Muhammad bin Muhammad. *Ihya' Ulum Al-Din*. Beirut: Dar al-Fikr, 198 .

HAMKA. *Tafsir Al-Azhar*. 5 th. Singapura: Kerjaya Printing Industrie Pte Ltd, 2003.

Indonesia, Komisi Perlindungan Anak. "Update Data Infografis KPAI," 2020. https://www.kpai.go.id/publikasi/infografis/update-data-infografis-kpai-per-31- 8-2020 23.

Kemendikbud. *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003*, 2003.

Lickona, Thomas. *Educating for Character Tj. Juma Abdu Wamaungo*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012.

Megawangi, Ratna. *Pendidikan Karakter Solusi Yang Tepat Untuk Membangun Bangsa*. Bogor: Indonesia Heritage Foundation, 2004.

Musfah, Jejen. *Pendidikan Holistik Pendekatan Lintas Perspektif. Kencana Prenada Media Group*. Vol. 3, 2012.

Putra, Muhammad Adhitya Hidayat. "Building Character Education Through The Civilization Nations Children." *The Kalimantan Social Studies Journal* 1, no. 1 (2019). https://doi.org/1 .20527/kss.v1i1.1252.

Slavin, R. E. *Educational Psycology: Theory and Pratice*. Boston: Pearson Education, Inc., 2008.

Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo, 2003.

Tafsir, Ahmad. *Ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam*. 7th ed. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.

———. *Metodologi Pengajaran Agama Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995.

UNICEF. "Bullying In Indonesia: Key Facts, Solutions, and Recommendations." *Unicef*, 2020.

Upton, P. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 2012.

Woolfolk, A. *Educational Psychology, Thirteen Edition*. Boston: Pearson Education Ltd, 2016.

LAGUANTI BULLYING DAN PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK

Nabila Ayu Ningrum

Pentingnya Lagu Anti Bullying bagi Anak

Dewasa ini kasus bullying semakin marak terjadi, khususnya di kalangan anak-anak. Bullying merupakan segala macam perilaku yang berbentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh individu atau kelompok dengan tujuan untuk menyakiti orang lain. Perilaku bullying memang bukan hal baru akan tetapi permasalahan terkait bullying belakangan ini memenuhi timeline berita di media semakin marak. KPAI mencatat setidaknya ada sebanyak 2.355 kasus pelanggaran perlindungan anak pada tahun 2023. dari sekian jumlah tersebut korban perundungan atau bullying terdapat 87 kasus. Sedangkan pada data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) sebanyak 23

kasus perundungan terjadi di lembaga pendidikan. Dari 23 kasus tersebut dua korban meninggal dunia.

Pada bulan Juli 2023 14 siswa SMP mengalami perundungan. Siswi SMP di Kabupaten Cianjur ini mengelami kekerasa fisik karena mereka datang terlambat ke sekolah. Kakak kelas mereka yang sudah duduk di bangku SMA pun menjemur mereka karena keterlambatan mereka, tidak sampai di situ mereka bahkan menendang siswa yang terlambat tersebut. Kasus lain terjadi di Bengkulu, setelah mengalami perundungan oleh teman kelas dan 4 guru, siswa tersebut menderita autoimun. Beberapa waktu lalu publik juiga dihebohkan dengan beredarnya video yang memperlihatkan sekelompok anak yang berkumpul dengan masih emnggunakan seragam. Dalam video tersebut sebagian dari mereka melakukan perundungan terhadap korban yang berusia14 tahu. Dikarenakan kondisi yang sudah lemas tidak berdaya, korban pun hanya diam tanpa perlawanan.

Kasus-kasus bullying tersebut hanya segelintir dari banyaknya kasus yang telah terjadi. Kasus tersebut akan terus meningkat bila penyebab dari perundungan-perundungan tersebut tidak diatasi. Pada dasarnya ada beberapa faktor yang menjadi sebab terjadinya bullying. Pertama, faktor keluarga. Sebagai lingkungan pertama anak, keluarga sangat berperan penting dalam pola perilaku anak. Pada sebuah penelitian disebutkan mereka yang menjadi pelaku dari perundungan biasanya tidak mendapatkan perhatian di rumah mereka, keluarga cenderung cuek, tidak harmonis, pola asuh otoriter, terlalu membebaskan anak, bahkan menunjukkan pertengkaran hebat di depan anaknya. Dari sini anak akan mengalami sosialisasi tidak sempurna yang diadopsi dari orang

tuanya. Sehingga mereka mempelajari perilaku menyimpang salah satunya adalah bullying atau perundungan.

Kedua, faktor teman sebaya. Remaja identik dengan proses penemuan jati diri. Biasanya mereka akan berkelompok dengan teman sebayanya. Mereka saling menyerap dan mengikuti perilaku satu sama lain. Dari sini pengaruh tersebut diperoleh. Apabila perkumpulan mereka positif, maka positif juga output pertemanan mereka. Sedangkan jika pertemanan mereka mengarah pada perilaku negatif, maka khawatirnya akan berdampak dan mempengaruhi satu sama lain. Seperti pembentukan *genk,* pemalakan dan menyuruh-nyuruh mereka yang dianggapnya lebih lemah. Faktor ketiga adalah media massa. Saat ini kita hidup dengan kemudahan akses teknologi. Informasi dan tontonan apapun sangat mudah diperoleh, tidak peduli itu benar atau tidak, mendidik atau tidak. Dampak negatif yang disajikan dalam media massa tentu tidak bisa terelakkan jika terus dikonsumsi oleh anak-anak yang tidak memiliki pengawasan orang tua atau bahkan belum memiliki filter terhadap tontonannya. Anak-anak bisa jadi mengadopsi perilaku-perilaku menyimpang tersebut melalui tontonan mereka.

Melihat dari faktor-faktor penyebab terjadinya perundungan tentu saja penanganannya tidak dapat hanya diserahkan kepada lingkungan pendidikan, sebab keluarga juga berperan penting terhadap perilaku-perilaku anak-anaknya. Namun demikian penting juga pihak sekolah mengawasi jalannya pergaulan siswa-siswa di sekolah – mengingat banyaknya kasus perundungan di lembaga pendidikan. Pada dasarnya hal yang tidak kalah penting untuk dilakukan selain pengawasan adalah penanaman karakter-

karakter terpuji dan saling menyayangi antar manusia. Penanaman karakter itu harus dilakukan sejak dini. Karakter yang ditanamkan dan dibudayakan sejak dini akan melekat pada diri anak.

Salah satu mediator penyampai pesan yang baik dan mudah di tangkap anak adalah melalui lagu. Salah satunya adalah lagu anti bullying. Lagu ini diajarkan di pendidikan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Taman Kanak-Kanak (TK), bahkan sampai Sekolah Dasar (SD). Lagu ini belakangan mulai sering diajarkan kepada anak-anak di lembaga pendidikan pasca mencuatnya kasus-kasus perundungan di kalangan anak-anak.

Lirik dan Pembedahan Makna Lagu Anti Bullying

Berikut adalah lirik dari lagu anti bullying:

Di sini teman, di sana teman

Dimana-mana semua teman

Tak ada musush, tak ada lawan

Semua saling sayang dengan teman

Tidak ejek-ejekan, tidak pukul-pukulan saling tolong dan sayang dengan teman

Tidak ejek-ejekan, tidak pukul-pukulan saling tolong dan sayang dengan teman

Di sini teman, di sana teman

Dimana-mana semua teman

Tak ada musush, tak ada lawan

Semua saling sayang dengan teman

Tidak ejek-ejekan, tidak pukul-pukulan saling tolong dan sayang dengan teman

Tidak ejek-ejekan, tidak pukul-pukulan saling tolong dan sayang dengan teman

Lirik yang cukup sederhana dan ringan, namun sangat mudah dipahami dan ditangkap oleh anak-anak. Lirik tersebut secara global mengajak anak-anak untuk saling menyayangi dan mengasihi. Lirik tersebut juga menasihati anak-anak untuk tidak saling memusuhi satu sama lain, tidak meyakiti, mengejek, dan memilih-memilih teman.

Biasanya anak-anak yang mengalami perundungan adalah mereka yang tampak berbeda, mudah cemas, mudah takut, dan tampak khawatir. Biasanya anak yang memiliki perbedaan seperti perbedaan fisik atau perilaku bawaan akan cenderung menjadi bahan olok-olok yang lain. Jika tidak diajarkan pada anak-anak budaya saling menyayangi dan tidak saling memusuhi, maka mereka akan mudah saling mengejek.

Dalam lagu tersebut terdapat kata 'saling'. Sehingga ada perilaku dua arah yang semestinya terjalin. Anak-anak yang tidak mendapatkan kasih sayang di rumahnya dan rawan melakukan tindakan bullying, akan mendapatkan kasih sayang dari teman-temannya. Sehingga mereka akan merasa dihargai dan memberikan respon yang sama juga kepada yang lain yaitu saling menyayangi. Jadi pesan dalam lagu ini adalah untuk semua, tanpa terkecuali. Bukan hanya untuk mengingatkan anak-anak yang merundung, melainkan untuk menumbuhkan jalinan kasih antara satu dengan yang lain.

Perkembangan Sosial Emosional Anak

Saat anak-anak memasuki taman kanak-kanak atau sedang berada di usia tersebut, mereka sedang dalam masa *golden age* atau masa emas untuk anak. Biasanya dalam tahap ini anak mengalami tumbuh kembang yang sangat signifikan sesuai dengan tahapannya. Menurut Khaironi (2013) perkembangan yang terjadi di sini adalah proses bertambahnya kematangan dan fungsi psikologis manusia yang nantinya akan meningkatkan kemampuannya pada lingkup perkembangan tersebut.

Ada banyak sekali aspek perkembangan anak pada saat fase emas. Diantaranya ialah perkembangan nilai moral dan agama, kognitif, perkembangan motorik dan fisik, perkembangan bahasa dan perkembangan sosial emosinalnya. Pengaruh Lagu Anti Bullying Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak. Pada pembahasan kali ini akan fokus membahas tentang perkembangan sosial emosional anak. Perkembangan ini tidak kalah menarik untuk diperbincangkan sebab akan banyak sekali membahas perubahan yang terdapat dari dalam diri anak termasuk perubahan sosial dan emosialnya yang ditinjau dari perilaku anak-anak.

Perubahan perilaku anak bukan tanpa dasar dan pengaruh, melainkan bergantung pada lingkungannya. Jika stimulus yang ia peroleh dari lingkungannya baik, maka juga akan berdampak baik pada perkembangannya.

1. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial anak merupakan sebuah proses dimana anak-anak belajar mengenai diri mereka dan orang di luar diri

mereka serta tentang bagaimana membangun dan menjaga sebuah pertemanan (Novi Mulyani, 2014: 14) Proses ini tentu saja di mulai pertama kali di lingkungan keluarga. Apa yang mereka dapat dari keluarga mereka akan mempengaruhi sosial mereka ke depannya.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Land & Pettit (dalam Novi Mulyani, 2014:141), bahwa anak-anak mempelajari keterampilan berinteraksi dengan temannya melalui keluarganya. Sehingga peran keluarga tidak dapat disepelekan. Berikut beberapa hal pembentukan pengalaman sosial anak, sebagaimana dijelaskan oleh Ratna Wulan:

a. Penyesuaian sosial

Perilaku yang telah diajarkan anak sejak dini tentu akan melekat pada anak tersebut sampai ia dewasa. Penyesuaian diri di lingkungan sosial akan dipengaruhi oleh perilaku tersebut. Sehingga perilaku anak berbanding lurus dengan kemampuan penyesuaian dirinya. Jika perilakunya baik, maka penyesuaian dirinya juga baik. Begitupun sebaliknya.

b. Keterampilan Sosial

Sikap anak juga terbentuk sejak dini. Sikap anak ini yang nantinya akan mempengaruhi keterampilan anak. Khususnya dalam keterampilan bersosialisasi. Sehingga semakin baik sikap anak, maka semakin baik pula keterampilan bersosialisasinya.

c. Partisipasi aktif

Peran aktif anak-anak dan partisipasi sebagai masyarakat dipenagaruhi oleh pengalaman sosialnya di awal. Jika

anak merasa pengalaman pertamanya dalam bersosial menyenangkan, makan ia akan berasumsi bahwa kegiatan bermasyarakat adalah hal yang menyenangkan dan ke depannya ia tidak akan ragu untuk kembali aktif berpartisipasi.

2. Perkembangan Emosi

Sebelum membahas lebih jauh, perlu memahami terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan emosi. Emosi merupakan letupan perasaan yang muncul dari dalam diri seseorang, emosi dapat berupa emosi positif dan negatif (Hibana, 2002:11). Emosi berkaitan dengan kondisi kejiwaan manusia. Karena emosi bersifat kejiwaan, maka hanya dapat dipahami dan dikaji melalui gejala-gejala emosional.

Umar Fakhrudin (2010:48) memaparkan bahwa perkembangan emosi merupakan proses yang berjalan perlahan di mana anak dapat mengontrol dirinya saat merasa nyaman. Sedangkan Menurut Elizabeth B. Hurlock (dalam Riris, 2012:23), kemampuan anak untuk bereaksi secara emosional sudah ada semenjak anak baru dilahirkan. Gejala pertama perilaku emosional adalah berupa keterangsangan umum. Dengan meningkatnya usia anak, reaksi emosional mereka kurang menyebar, kurang sembarangan, lebih dapat dibedakan, dan lebih lunak karena mereka harus mempelajari reaksi orang lain terhadap luapan emosi yang berlebihan.

Adapun berikut ini merupakan beberapa pola emosi menurut Hurlock yang secara global ada pada diri anak:

a. Rasa Takut

Ciri khusus yang penting pada semua rangsangan takut yaitu hal tersebut terjadi secara mendadak dan tidak terduga

sebelumnya, anak-anak hanya mempunyai kesempatan yang sedikit untuk menyesuaikan diri dengan situasi tersebut. Namun seiring dengan perkembangan intelektual dan meningkatnya usia anak, mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan rasa takutnya tersebut.

b. Rasa Marah

Rasa ini disebabkan oleh berbagai rintangan dan permasalahan. Reaksi ini secara garis besar dibagi menjadi dua jenis yaitu reaksi impulsif dan reaksi yang ditekan. Reaksi impulsif sebagian besar bersifat menghukum keluar (*extra punitive*), reaksi tersebut diarahkan kepada orang lain, misalnya dengan memukul. Sebagian kecil lainnya bersifat ke dalam (*intra punitive*), mengarahkan reaksi pada dirinya sendiri.

c. Rasa Cemburu

Ada tiga sumber utama yang menjadi sebab rasa cemburu, yaitu: Pertama, merasa diabaikan atau diduakan yang umumnya tumbuh di rumah. Sebagai contoh, seorang bayi yang baru lahir yang pasti meminta banyak waktu dan perhatian orangtuanya. Sementara itu kakaknya yang lebih tua merasa diabaikan. Kedua, situasi sekolah. Kecemburuan yang berasal dari rumah sering di bawa ke sekolah yang membuat anak-anak memandang setiap orang, baik guru atau teman-teman kelasnya sebagai ancaman bagi keamanan mereka. Kecemburuan di sekolag juga bisa disulut oleh guru yang suka membandingkan anak satu dengan anak yang lain. Ketiga, kepemilikan terhadap benda-benda yang dimiliki orang lain

membuat mereka merasa cemburu. Jenis kecemburuan ini muncul dari rasa iri dimana anak dalam keadaan marah dan mengalami kekesalan hati yang di tujukan kepada orang yang memiliki barang yang diinginkannya.

d. Duka Cita atau Kesedihan

Pada dasarnya ingatan anak tidak bertahan lama dikarenakan usianya. Mereka juga cenderung dijaga oleh orang dewasa di sekitar mereka dari kesedihan. Namun, seiring dengan meningkatnya usia anak, kesedihan anak dalam menghadapi masalah atau kesulitan semakin bertambah dan untuk mengalihkan kesedihan dari anak-anak tidak efektif lagi.

e. Keingintahuan

Anak-anak menunjukan keingintahuan melalui berbagai perilaku, misalnya dengan bereaksi secara positif terhadap unsur-unsur yang baru, aneh, tidak layak atau misterius dalam lingkunganya.

f. Kasih sayang

Kasih sayang adalah reaksi emosional terhadap seseorang atau binatang atau benda. Hal ini menunjukan perhatian yang hangat, dan memungkinkan terwujud dalam bentuk fisik atau kata-kata verbal.

Terlepas dari semua itu perkembangan sosial dan emosional anak tidak sama antara satu dengan yang lain. Perkembangan emosional dan sosial anak harus senantiasa dipantau oleh keluarga. Sebab dua aspek perkembangan ini yang nantinya akan

menunjang kehidupan anak-anak dalam bersosial, menghadapi dan menyikapi masalah.

3. Perkembangan Sosial Emosional Anak dalam Islam

Sebagaimana telah dijelaskan dalam al-Qur'an bahwa Islam melihat manusia sebagai ciptaan Allah yang berakal dan mendapat amanah untuk menjadi khalifah di muka bumi. Sehingga untuk umat Islam, Allah telah memberikan pedoman-pedoman untuk pengembangan pribadi yang unggul. Pedoman tersebut adalah al-Qur'an dan Hadits. Berikut beberapa contoh bimbingan umat Islam yang terkandung dalam al-Qur'an untuk meningkatkan emosinya.

a. Kesadaran menghadapi musibah, tidak sombong, QS. Al-Hadid (57) ayat 22-23.
b. Mengatasi ketakutan, QS. Al-Falaq (113) ayat 1-5.
c. Tidak putus asa, QS. Yusuf (12) ayat 87.

Dalam hal pengasuhan anak, Rasulullah SAW telah menjadi teladan bagi orang tua. Anak-anak pada masa Rasulullah SAW memperoleh didikan sesuai yang dikehendaki Allah SWT. Rasulullah mengajari bagaimana bersikap tenang, memperlakukan orang lain dengan kasih sayang, melatih keberanian, melatih kasabaran ketika sakit dan bersabar menghadapi musibah, mengajari menyikapi kesulitan hidup, membina persaudaraan, dan lain sebagainya termasuk pendidikan untuk melatih emosional dan sosial anak (Muhammad Thalib, 2003:221). Jika umat Islam melakukan ibadah secara benar, membina hubungan yang baik dengan sesama manusia, maka berarti umat Islam memiliki kecerdasan emosional dan sosial yang baik.

Lagu Anti Bullying dan Perkembangan Sosial Emosional Anak.

Perilaku perundungan atau bullying berdampak cukup signifikan pada anak. Perkembangan sosial emosional anak juga dapat dipengaruhi oleh perilaku ini. Perkembangan sosial emosional anak terjalin saat berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain. Sehingga tentu saja perilaku bullying dapat mengganggu perkembangan tersebut.

Orang tua bisa jadi tidak tahu pasti bullying yang dialami oleh anak-anaknya, sebab biasanya anak-anak tersebut cenderung takut untuk mengadu kepada orang lain. Namun orang tua harus teliti mengevaluasi perkembangan sosial emosional anak mereka. Dampak bullying sendiri bukan hanya dapat dirasakan oleh anak yang menjadi korban, melainkan orang di sekitarnya juga. Beberapa hal atau indikator bahwa seorang anak mengalami bullying adalah sering menyendiri, cenderung tidak suka bersosial, merasa takut jika hendak menuju ke suatu tempat di mana mereka mendapatkan perilaku perundungan, anak menjadi pendiam, mudah menangis, emosional, dan tidak tertarik dengan aktivitas di luar (Adi Santoso, 2018).

Bullying dampaknya sangat signifikan, sebab bisa saja korban bullying menjadi trauma untuk bersosial. Ia akan lebih memilih menyendiri dan besar kemungkinan itu akan bertahan sampai ia dewasa. Oleh sebab itu guru dan orang tua harus bersinergi dalam memberikan perhatian kepada anak dan memberikan edukasi terkait bullying. Menurut Kemendikbud (2020) salah satu cara untuk mengatasi bullying adalah dengan merancang program

anti Bullying dengan menghadirkan program pencegahan perundungan di tingkat PAUD, bekerjasama dengan masyarakat luas atau organisasi masyarakat yang profesional dalam mencegah bullying serta mengikuti program pengasuhan yang positif dalam keluarga/parenting.

Sebagaimana yang telah dijabarkan sebelumnya, salah satu upaya edukatif sekolah kanak kanak adalah dengan mengajarkan sebuah lagu anti bullying. Lagu merupakan salah satu sarana dalam menyampaikan pesan kepada anak dengan menyenangkan. Anak-anak biasanya lebih suka belajar dengan media lagu karena asyik dan menyenangkan.

Selain sarana menyenangkan dalam belajar, ternyata metode lagu bahkan disertai gerak merupakan salah satu cara untuk mengembangkan sosial emosional anak. Pembelajaran dengan metode ini juga sangat pas diterapkan pada anak usia dini. Pembelajaran gerak dan lagu dapat mempengaruhi dan mengendalikan pusat syaraf membantu anak untuk lebih mengembangkan kecerdasannya tidak hanya pada aspek pengembangan kognitif, bahasa dan emosionalnya saja tetapi juga pada pengembangan seni dan fisik anak (Yolanda, 2021:627). Gerak dan lagu sangat baik diterapkan kepada anak usia dini, karena melalui gerak dan lagu anak dirangsang untuk gerakan tubuh. Pembelajaran melalui metode ini merupakan sebuah kegiatan belajar sambil bermain, bermain sambil belajar.

Melalui lagu anti bullying yang belakangan marak diajarkan di kalangan anak PAUD atau di Taman Kanak-Kanak, anak-anak akan terstimulan untuk mengembangkan emosi mereka khususnya dengan teman, serta meningkatkan sosial mereka satu sama lain.

Sebab bagaimana pun lirik dalam lagu tersebut akan mengakar dan terus terngiang pada memori mereka. Namun tentu saja ini bukan satu-satunya cara untuk mencegah terjadinya bullying di kalangan anak-anak, oleh sebab itu pengawasan dan pengajaran dari orang tua dan guru harus selalu berperan aktif.

Edukasi tentang bullying harus diajarkan lebih dini. Sebab hal itu mendukung pembentukan sikap dan perilaku anak-anak yang nantinya akan menunjang keaktifan mereka dalam berpartisipasi di masyarakat. Sebagaimana yang telah dibahas di awal, sikap dan perilaku ini sangat penting pada perkembangan sosial anak.

Selain perkembangan sosial, perkembangan emosional juga penting di masa-masa emas pada anak. Lagu anti bullying menanamkan sikap dan sifat saling menyayangi antara satu dengan yang lain. Lagu tersebut diajarkan dengan tujuan menciptakan lingkungan belajar dan bermain yang harmonis dan penuh kasih. Sehingga perkembangan emosional anak tidak terhambat.

Daftar Pustaka

Fakhrudin, Asep Umar. *Mendidik Anak Menjadi Unggulan*, Yogyakarta: Manika Books, 2010.

Fitri, Yolanda Mustika dan Nurhafizah. ''Pengaruh Metode Gerak Lagu Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak di Kota Padang". Jurnal Basicedu. Vol. 5, No. 2. 2021.

Kemendikbud. Pencegahan Perundungan Pada Anak Usia Dini. 2020.

Khaironi, Mulianah. Perkembangan Anak Usia Dini. Jurnal Golden Age. Vol. 3, No.1, Juni 2018.

Mulyani, Novi. "Upaya Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini". Jurnal Raushan Fikr. Vol. 3, No. 2, Januari 2014.

Rahman, Hibana S. Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: Galah, 2002.

Setiani, Riris Eka. Metode Melatih Kecerdasan Emosional pada Anak di SDIT Al-Irsyad Al-Islamiyah Purwokerto. STAIN Purwokerto: Skripsi, 2012.

Santoso, Adi. Pendidikan Anti Bullying. Jurnal Pelita Ilmu. Vol. 1 No. 2 Desember 2018.

Thalib, Muhammad. Di Bawah Asuhan Nabi: Praktek Nabi Mendidik Anak. Yogyakarta : Hidayah Illahi, 2003.

Wulan, Ratna. Mengasah Kecerdasan Pada Anak. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECEMASAN PADA DEWASA AWAL

Mohammad Ilham Maulana

Pendahuluan

Setiap orang mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lanjut usia akan mengalami tantangan perkembangan. Ada beberapa tugas perkembangan yang harus diselesaikan agar dapat hidup bahagia dan terhindar dari masalah besar. Hal ini terutama berlaku bagi orang dewasa awal, karena masa dewasa awal merupakan masa puncak perkembangan bagi semua orang. Istilah "*adult*" berasal dari kata kerja Latin yang berarti "tumbuh". Oleh karena itu, orang dewasa adalah orang yang telah menyelesaikan perkembangannya dan siap menerima kedudukannya dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Masa dewasa awal dimulai antara usia 18 dan sekitar 4 tahun. Ketika terjadi

perubahan fisik dan psikologis yang berhubungan dengan penurunan kesuburan (Hurlock, 1996).

Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian terhadap pola hidup baru dan harapan sosial baru. Remaja diharapkan mengambil peran baru seperti suami/istri, orang tua, pencari nafkah, menerima keinginan baru, dan mengembangkan sikap dan nilai baru sebagai respons terhadap tanggung jawab baru (Hurlock, 1996). Namun menurut Mapbiare (1983), masa dewasa awal merupakan masa transisi fisik, intelektual, sosial, dan psikologis yang disertai dengan penurunan kapasitas reproduksi. Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Transisi dari ketergantungan menuju kemandirian ekonomi, kebebasan menentukan nasib sendiri, dan pandangan masa depan yang lebih realistis. Secara hukum, orang yang berusia antara 21 dan 35 tahun dianggap sebagai orang dewasa awal.

Pernyataan lain Santrock (2011) menyatakan bahwa istilah "dewasa awal" saat ini digunakan untuk menggambarkan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa.Rentang usia ini berkisar antara 18 hingga 25 tahun, dan periode ini ditandai dengan eksperimen dan kegiatan penelitian.

Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa ditandai dengan perubahan yang terus menerus. Masa dewasa awal adalah masa eksplorasi, penemuan, integrasi, dan reproduksi: masa penuh masalah dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, masa komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas, dan cara-cara baru dalam melakukan sesuatu. waktu untuk beradaptasi. Seiring bertambahnya usia, peran dan tanggung jawab mereka

terus meningkat. Tempat dimana seseorang mulai melepaskan diri dari ketergantungan ekonomi, sosiologis, dan psikologis terhadap orang lain, terutama orang tua. Mereka akan berusaha lebih keras untuk menjadi orang yang lebih mandiri dan berusaha semaksimal mungkin untuk tidak lagi bergantung pada orang lain. Seperti yang ditunjukkan oleh Erkson (dalam Monks, Knoers, & Haditono, 2001), masa dewasa awal terjadi antara usia 2 dan 3 tahun, Pada tahap ini, seseorang mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih besar. Pada tahap ini, hubungan intim mulai berkembang. Dewasa awal adalah orang-orang yang berusia antara 2 dan 4 tahun yang peran dan tanggung jawabnya meningkat secara alami. Individu tidak bergantung secara ekonomi, sosiologis, atau fisiologis pada orang tuanya (Dariyo, 2003). Dewasa awal mempunyai penampilan fisik yang sempurna dalam arti pertumbuhan dan perkembangan fisiologisnya berada pada puncaknya, karena daya tahan dan kesehatannya yang baik, mereka menunjukkan spontanitas, kreativitas, energi, kecepatan dan inisiatif dalam melakukan berbagai aktivitas.

Berdasarkan pendapat orang-orang tersebut di atas, masa dewasa awal adalah masa dimana individu siap memainkan peran, memikul tanggung jawab dan menerima posisinya dalam masyarakat, bekerja, berpartisipasi dalam hubungan sosial, dan lain-lain. Berkontribusi pada masyarakat dan membangun hubungan dengan lawan jenis. Salah satu tahapan perkembangan manusia adalah pertumbuhan. Psikologi perkembangan membagi masa dewasa menjadi tiga tahap: masa dewasa awal, masa dewasa pertengahan, dan masa dewasa akhir. Penelitian ini berfokus pada tahap awal perkembangan orang dewasa. Masa remaja merupakan

puncak perkembangan kesehatan dan fisik serta merupakan tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan masa remaja. Masa dewasa awal memberikan peluang besar untuk eksplorasi diri, namun juga menghadapi tantangan besar (Halfon dkk., 2017).

Masa dewasa awal merupakan tahapan seseorang yang telah melewati masa remaja dan dianggap mampu hidup mandiri (Kirsh dkk., 2013). Orang yang berada pada usia dewasa awal dianggap sudah mampu menentukan masa depannya dan mandiri dalam mengatur kehidupannya (Wardhani, 2002). Sebab, seseorang harus beradaptasi dengan peran baru, seperti pernikahan atau pekerjaan. Masalah muncul jika seseorang tidak mampu mengatasinya. Ketika Anda mencapai usia 20-an (dan sebelum usia 30-an), Anda tidak dapat lagi mengendalikan keadaan emosi Anda. Fenomena kehidupan yang terjadi saat ini selalu menimbulkan pertanyaan dari masyarakat. Salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal adalah menghadapi dunia sosial.

Agar cepat tumbuh, masyarakat sebenarnya banyak bertanya, seperti: Misalnya kapan akan lulus, kapan akan menikah, kapan akan mendapatkan pekerjaan, dan lain-lain, hal-hal yang seolah tak ada habisnya. Pertanyaan umum pertama ditanyakan di akhir kuliah ketika Anda akan lulus. Oleh karena itu, seseorang yang telah mencapai usia dewasa harus selalu siap menghadapi tantangan sosial yang datang seiring dengan bertambahnya usia.

Tuntutan dan tekanan yang dialami individu juga menjadi lebih kompleks dan menghadirkan tantangan tersendiri seiring berakhirnya masa remaja. Individu perlu berhenti bergantung pada orang tuanya, namun merasa bahwa mereka belum cukup

kompeten untuk mengambil peran dan tanggung jawab orang dewasa (Arnett, 2020).

Nash dan Murray (2010) menemukan bahwa sebagian orang merasa bersemangat dalam mengatasi tantangan selama ini karena mereka mempunyai kesempatan untuk mencoba berbagai hal baru yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya. Ketika mereka menghadapi kesulitan, mereka berusaha mencari jalannya sendiri dan terus melangkah maju dalam hidup hingga berhasil. Namun, tidak semua orang akan bahagia pada tahap transisi ini. Beberapa orang melewati masa ini dengan perasaan lebih tertekan karena tidak siap menghadapi masa dewasa (Habibie, 2019).

Orang yang tidak cukup siap menghadapi kehidupan dewasa sering kali tidak siap menghadapi situasi sulit. Hal ini akan mengganggu kondisi psikologisnya. Nash dan Murray (2010) menyatakan bahwa individu merasa stres, mengalami kecemasan, dan kurang antusias dalam menjalani hidupnya (Habibie, 2019). Emosi negatif akan terus muncul, nasib menjadi tidak menentu, merasa tidak berdaya, takut gagal, dan mulai meragukan kemampuan diri (Rosalinda & Michael, 2019). Orang yang membiarkan kondisi ini tidak diobati dan tidak mampu mengatasinya akan mengalami krisis emosional seperti Frustrasi dengan depresi dan gangguan mental lainnya (Rosalinda & Michael, 2019).

Kecemasan kita akhir-akhir ini adalah kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum tentu perlu terjadi, apalagi di situasi pandemi saat ini. Keadaan di masyarakat ini sesuai dengan pendapat (Bastaman, 2011) bahwa kecemasan yang ada saat ini kemungkinan besar akan berpindah pada individu yang mengalami

kekosongan dalam hidupnya. Lebih lanjut ia menyatakan bahwa untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu ada cara untuk menemukan "makna" dalam hidup seseorang, wajar jika semua orang merasa takut.

Dalam situasi tertentu, misalnya rasa cemas saat menghadapi lingkungan baru, situasi tersebut mungkin saja menimbulkan kecemasan bagi seseorang namun dianggap wajar bagi orang lain. Bagi sebagian siswa, lingkungan baru menimbulkan kecemasan. (Rohmadani, 2019) Namun, lingkungan baru juga menjadi norma bagi siswa lainnya. Menurut beberapa psikolog, alasan utama perbedaan tingkat kecemasan terletak pada perbedaan sudut pandang ketika menganalisis apa yang ada di balik ketakutan seseorang. Dari sudut pandang psikologi sosial, kecemasan disebabkan oleh ketakutan individu akan penolakan atau ketakutan tidak diterima oleh suatu kelompok atau masyarakat (Burger, 2011). Misalnya, beberapa orang mengalami rasa takut ketika mencoba tampil di depan audiens atau memberikan pidato. Jika dianalisa lebih lanjut, penyebabnya adalah orang tersebut takut dikoreksi atau perkataannya tidak diterima secara umum, sehingga reaksi fisiknya sering gemetar dan tersedak, keringat dingin, dan reaksi kecemasan lainnya. Ketakutan yang dirasakan manusia saat ini dialami oleh nenek moyang kita dan menurut teori adaptasi kepribadian, merupakan bukti bahwa manusia dapat beradaptasi dan berhasil mengatasi situasi yang menimbulkan rasa takut (Burger, 2011).

Khususnya di Indonesia, beberapa psikolog telah mempelajari kecemasan dan berbagai upaya untuk mengatasinya. Pencarian kata kunci "ketakutan" di Google Cendekia akan mengungkap

ribuan penelitian terbaru mengenai subjek tersebut. Setiap orang memiliki alasan ketakutannya masing-masing, ada orang yang takut menghadapi ujian, takut berdiri di depan kelas, takut dengan lingkungan baru, dan cemas terhadap hal-hal yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Kecemasan atau sering juga disebut dengan rasa takut merupakan perasaan khawatir atau takut yang penyebabnya belum diketahui secara pasti. Ketakutan adalah respons yang tepat terhadap sesuatu yang dianggap sebagai ancaman. Namun rasa takut menjadi tidak wajar ketika respon atau penampakannya tidak sesuai, baik intensitas maupun rentang gejalanya (Nevid, 2005). Setiap orang pasti pernah mengalami ketakutan dalam perjalanan hidupnya. Kecemasan seringkali terjadi ketika kita mengalami stres dalam hidup kita. Kecemasan dapat terjadi sendiri atau bersamaan dengan gejala berbagai gangguan emosi lainnya (Ramaiah, 2003). Ketakutan adalah pendorong perilaku yang kuat, baik itu tidak pantas atau merusak. Keduanya merupakan wujud pertahanan terhadap kecemasan (Gunarsa, 2008). Ketakutan merupakan reaksi terhadap situasi tertentu yang dianggap mengancam, seringkali berkaitan dengan perkembangan, perubahan, kejadian baru atau yang sebelumnya tidak diketahui, dan juga berkaitan dengan identitas diri atau makna hidup (Kaplan dkk.2010).

Pada dasarnya kecerdasan emosional adalah kemampuan menerima, menghargai, mengelola, dan mengendalikan emosi diri sendiri dan emosi orang di sekitar kita. Kecerdasan emosional dipengaruhi oleh lingkungan dan tidak bersifat permanen, namun dapat berubah dan berkembang. Kecerdasan emosional memegang peranan penting dalam pekerjaan seseorang. Proses-

proses yang dilalui auditor dalam menjalankan tugasnya sebagai auditor dirancang untuk melatih dan meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Kecerdasan emosional, dalam hal ini kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, sikap keterampilan sosial, melatih keterampilan auditor: kemampuan mengenali emosi diri (self-awareness) dan mengelola emosi yang harus dilakukan. Emosi dalam hal ini adalah kemampuan mengendalikan dorongan hati, memotivasi diri dalam situasi frustasi, bersikap tegar, mengatur suasana hati yang reaktif, berempati terhadap orang lain, dan mengembangkan keterampilan sosial, yaitu kemampuan melekat.

Kecerdasan emosional memberikan perbedaan dalam cara seseorang memecahkan masalah dalam kehidupan, pekerjaan, mulai dari menyelesaikan masalah hingga mengembangkan keterampilan (Modassir, 2008). Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual selalu berkaitan karena kecerdasan spiritual mengendalikan emosi seseorang ketika menyikapi permasalahan (Ronnel, 2008). Pertukaran pelajar yang terjadi di sekolah dan universitas merupakan salah satu cara bagi siswa untuk mengembangkan kecerdasan emosional agar mereka menjadi lebih peka dan perhatian terhadap lingkungan sekitar (Khaledian, 2013). Masa dewasa awal, atau permulaan masa dewasa, terjadi antara usia 20 dan 35 tahun. Pada awal masa ini, remaja diperkirakan sudah bisa melepaskan ketergantungannya pada orang tua, namun belum siap melaksanakan tugas-tugas yang lazim dilakukan pada masa dewasa. Masa transisi ini sangat penting bagi individu. Sebab pada masa inilah individu mulai mengeksplorasi dirinya lebih dalam, meliputi pendidikan, karir, hidup mandiri dari orang tua, bahkan membina hubungan dengan lawan jenis.

Eksplorasi ini menghadapkan individu pada banyak perubahan yang mempengaruhi ketidaknyamanan mereka dan menyebabkan ketidakstabilan emosi. Ketidakstabilan emosi menimbulkan reaksi yang berbeda-beda pada setiap individu. Hal ini dijelaskan oleh Nash & Murray (2010), dimana orang merasa senang dan antusias karena merasa tertantang dengan kondisi kehidupan baru yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya, namun di sisi lain mereka merasa cemas, ada pula orang yang merasa tertekan dan hampa. Orang yang bereaksi negatif terhadap berbagai masalah perkembangan mungkin mengalami berbagai masalah psikologis, antara lain: Menyikapi sesuatu yang tidak tepat akan memberikan dampak buruk bagi yang mengalaminya (Robbinson dkk., 2008).

Pengertian Dewasa Awal

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja, dimana individu memasuki usia hingga sekitar 4 tahun. Pada masa ini, individu mengalami penyesuaian terhadap pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Mereka mulai menjalin hubungan intim, menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa, dan mengalami perubahan nilai serta ketergantungan pada orang lain dalam berbagai aspek kehidupan. Tugas perkembangan dewasa awal meliputi memilih teman, menyelesaikan pendidikan, memilih pekerjaan, dan membangun hubungan intim dengan orang lain (Putri, 2019).

Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut, khawatir, atau cemas yang umum dialami oleh banyak orang. Hal ini dapat muncul

dalam berbagai situasi, seperti menghadapi peristiwa penting, presentasi, ujian, atau kencan pertama, namun, gangguan kecemasan adalah kondisi dimana kekhawatiran atau ketakutan berlebihan mengganggu aktivitas sehari-hari seseorang gannguan kecemasan umum. Faktor resiko dan penyebab gangguan kecemasan antara lain genetik, masalah pada bagian otak tertentu, pengalaman kekerasan dalam rumah tangga, jenis kelamin, dan penyakit kronis. Penanganan gangguan kecemasan dapat melibatkan terapi kognitif perilaku, obat-obatan, dan dukungan sosial.

Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, menjaga dan memilih cara dalam pengungkapan lewat kesadaran diri, serta memahami emosi diri sendiri dan orang lain. Cooper dan Sawaf (Agustian, 2001) mendefinisikan kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Sedangkan menurut Ary Ginanjar Agustian (2003) kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menjadikan sebagai sumber informasi yang penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain untuk mencapai tujuan.

Teori Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengendalikan emosi

diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan dan membangun hubungan yang produktif.

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dikenalkan pada tahun 199 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire. (Eniwati, 2015). Menurut Daniel Goleman, tokoh yang mempopulerkan kecerdasan emosional, terdapat lima unsur indikator kecerdasan emosional, yaitu: kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, berempati terhadap orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. (Tathik dan Nurjannah, 2017).

Unsur Unsur Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional terdiri dari beberapa unsur penting yang mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, dan kemampuan sosial. Kemampuan mengenali emosi diri (kesadaran diri) merupakan pondasi utama dari semua unsur-unsur kecerdasan emosional. Ini melibatkan kemampuan untuk mengenali perasaan diri ketika perasaan itu timbul, dan merupakan hal penting bagi pemahaman kejiwaan secara mendalam.

Kemampuan mengelola emosi diri meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan, atau sesuatu yang menjengkelkan. Seseorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik akan mampu menyikapi rintangan-rintangan hidup dengan baik. Kemampuan sosial melibatkan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain, menunjukkan empati, dan berinteraksi secara positif dengan

orang lain. Dengan demikian, kecerdasan emosional menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain, serta menanggapinya dengan tepat, menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.

Faktor Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi faktor psikologis dan jasmani, sedangkan faktor eksternal meliputi stimulus dan lingkungan di mana kecerdasan emosional berlangsung. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan emosional antara lain:

1. Kesadaran diri: Kemampuan untuk memahami emosi yang ada dalam diri sendiri.
2. Motivasi: Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan mengatasi rasa malas.
3. Sikap empati: Kemampuan untuk memahami perasaan orang lain.
4. Cara mengatur diri: Kemampuan untuk mengatur diri dan berpikir sebelum berbicara.
5. Cara bersosialisasi: Kemampuan untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan banyak orang.

Kecerdasan emosional juga dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Stres dan emosi yang tidak terkendali dapat memengaruhi kesehatan mental dan membuat seseorang

rentan terhadap depresi dan kecemasan. Selain itu, kecerdasan emosional yang baik juga dapat membantu seseorang memecahkan masalah sehari-hari di tempat kerja dan memotivasi orang lain. (Tathik dan Nurjannah,2017).

Pengertian Masa Depan

Masa depan adalah waktu setelah masa kini. Kedatangannya dianggap tak terelakkan karena keberadaan waktu dan hukum fisika. Masa depan juga merupakan subjek yang penting dalam berbagai aspek kehidupan, seperti dalam pengambilan keputusan, perencanaan, dan aspirasi individu. Dalam pandangan Barat, masa depan adalah bagian dari garis waktu yang diproyeksikan dan diantisipasi untuk terjadi. Dalam filsafat waktu, presentisme adalah keyakinan bahwa hanya masa kini yang ada, masa depan dan masa lalu tidaklah nyata. Agama-agama mempertimbangkan masa depan saat membahas masalah-masalah seperti karma, kehidupan setelah kematian, dan eskatologi yang mempelajari akhir zaman dan akhir dunia. Studi masa depan, atau futurologi, adalah ilmu, seni, dan praktik mendalilkan kemungkinan yang akan terjadi pada masa depan. Praktisi modern menekankan pentingnya masa depan alternatif dan jamak, daripada satu masa depan yang monolitik. Masa depan juga merupakan hal yang sangat nyata dan ada di depan kita, sehingga penting untuk mempersiapkannya dari sekarang.

Pemahaman Mengenai Masa Depan

Pemahaman mengenai masa depan merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Masa depan adalah waktu setelah masa

kini, yang dianggap tak terelakkan karena keberadaan waktu dan hukum fisika. Dalam pandangan Barat, masa depan adalah bagian dari garis waktu yang diproyeksikan dan diantisipasi untuk terjadi. Dalam filsafat waktu, presentisme adalah keyakinan bahwa hanya masa kini yang ada, masa depan dan masa lalu tidaklah nyata. Agama-agama mempertimbangkan masa depan saat membahas masalah-masalah seperti karma, kehidupan setelah kematian, dan eskatologi yang mempelajari akhir zaman dan akhir dunia. Studi masa depan, atau futurologi, adalah ilmu, seni, dan praktik mendalilkan kemungkinan yang akan terjadi pada masa depan. Praktisi modern menekankan pentingnya masa depan alternatif dan jamak, daripada satu masa depan yang monolitik. Futurolog modern juga menekankan keterbatasan prediksi dan probabilitas, alih-alih meramalkan kemungkinan-kemungkinan pada masa depan.

Orientasi masa depan adalah sejauh mana seseorang atau kelompok berpikir mengenai masa depan mereka dengan mengkonsekuensi masa depan dan merencanakan sebuah rencana ke depan sebelum bertindak. Hal ini juga bisa merupakan pendapat dalam psikologi. Orientasi masa depan memang merupakan satu atau dua hal yang sangat penting.

Metode dan Hasil

Metode yang digunakan adalah Literature review atau studi literatur. Adapun dilaksanakan dengan cara mengkaji berbagai teori melalui kepustakaan dari buku, jurnal ilmiah, e-book, internet serta bermacam fakta yang ditemukan. Hasil dari berbagai kajian literatur ini digunakan untuk menjelaskan

Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Depan Pada Dewasa Awal. Adapun langkah-langkah adalah sebagai berikut Penelusuran dilakukan di Garba Rujukan Digital (GARUDA Ristek-Brin). Garuda adalah tempat database elektronik terhadap jurnal, buku dan hasil produk ilmiah lainnya yang diprakarsai oleh Kementrian Ristek Dikti-Brin, peneliti membatasi penelusuran jurnal ilmiah.

Setiap individu memliki tugas-tugas perkembangan pada setipa fase kehidupannya, termasuk orang dewasa awal, dan setipa tugas perkembangan tersebut akan semakin sulit sesuai tahap perkembangan indivudu tersebut, oleh karena itu individu harus bisa menyelesaiakannya dengan sebaik mungkin. Tugas perkembangan yang disebutkan oleh para ahli diatas harus bisa dilaksanakan oleh orang dewasa awal, keberhasilan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan tersebut akan membawa dan menimbulkan kebahagiaan dan mengarahkan kepada keberhasilan dalam melaksankan tugas-tugas perkebangan pada fase-fase selanjutnya, sebaliknya jika individu tersebut gagal dalam melaksakan tugas perkembnagannya maka akan mengantarkannya pada ketidakbahagiaan dan akan mengacaukan tugas perkembangan yang akan dijalani selanjutnya. Masa dewasa awal merupakan masa yang sangat penting dan berharga bagi fase perkembangan seseorang, oleh karena itu setiap individu harus bisa melaksakan atau menyelesaikan tugas perkembangan tersebut dengan sangat baik. Dalam melaksakan tugas perkembangan tersebut orang dewasa awal akan menemukan beberapa hambatan dalam proses pelaksanaan tugasnya.

Ketidakstabilan emosi mengakibatkan adanya perbedaan respon antar individu. Hal tersebut dijelaskan oleh Nash dan Murray (2010) bahwa individu yang merasa senang dan antusias, karena merasa tertantang dengan kondisi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya, tetapi disisi lain ada juga yang merasakan kecemasan, tertekan dan hampa. Seperti yang dialami oleh artis sinetron Rachel Amanda yang mengalami kekhawatiran akan masa depan, terutama masalah pendidikan dan karir hingga berdampak pada kuliahnya yang semula dia dari jurusan Kesehatan Masyarakat, kemudian setelah 6 bulan berjalan narasumber memutuskan untuk beralih ke jurusan lain yaitu Psikologi. Bahkan Bayu (2020) juga menyebutkan bahwa tidak hanya dalam hal pendidikan, tetapi juga dalam hal karir yang mengalami perubahan fokus, dari sebelumnya narasumber berfokus dalam dunia sinetron kemudian juga beralih ke dunia film. Kenyataannya ketika memasuki masa dewasa awal, individu diharapkan mampu menjalankan peran baru dalam kehidupan sosialnya, serta diharapkan mampu mengambil keputusan yang tepat terhadap pilihan-pilihan yang muncul.

Habibie dkk (2019) menyatakan bahwa kondisi stress yang terakumulasi diprediksi akan memunculkan berbagai permasalahan baru, yaitu masalah emosi dan perilaku seperti: perilaku agresi, respon yang emosional, rendahnya kesejahteraan psikologis, kecemasan, penarikan diri secara sosial, tindak kekerasan, trauma hingga depresi. Jadi untuk menghindari permasalahan tersebut diharapkan individu memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap banyaknya tuntutan baik dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari lingkungan luar.

Dikemukakan Issom dan Aprilia (2019), bahwa salah satu faktor yang menunjang kemampuan adaptasi yang baik untuk menghindari individu dari kondisi stress adalah kecerdasan emosi. Berkaitan dengan kecerdasan emosi. Tingkat kecerdasan emosi yang tinggi akan membantu individu untuk mampu mengarahkan pikiran dan tindakan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan. Kecerdasan emosional bukan didasarkan pada kepintaran seorang anak melainkan pada suatu yang dahulu disebut "karakter" atau "karakteristik pribadi". Penelitian-penelitian mutakhir menemukan bahwa keterampilan sosial dan emosional lebih penting bagi keberhasilan hidup ketimbang kemampuan intelektual. Kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual berinteraksi secara dinamis, baik pada keterampilan kognitif, maupun di dunia nyata. Idealnya, seseorang dapat memiliki keduanya sebagaimana ditunjukkan oleh beberapa negarawan di dunia.

Rasa cemas juga sering kali dialami oleh individu yang berada difase dewasa awal. Individu akan terus menerus mengalami rasa cemas jika ia tidak mampu menangani dan menghadapinya dengan baik. Supaya individu tidak mengalami rasa cemas yang berlebih dalam fase dewasa awal maka diharapkan individu mempunyai pengaturan diri yang baik. Dengan pengaturan diri yang baik maka kecil kemungkinan individu akan mengalam rasa cemas yang berlebih, karena jika memiliki pengaturan diri yang baik individu akan memahami emosi yang sedang dirasakan saat itu dan bersikap lebih tenang dalam menghadapinya

Cara yang terbaik untuk menghilangkan kecemasan ialah dengan jalan menghilangkan sebeb-sebabnya. Menurut Zakiah Daradjat (1988) adapun cara-cara yang dapat dilakukan, antaralain.

1. Pembelaan Usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, dinamakan pembelaan. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau membohongi orang lain, akan tetapi membujuk dirinya sendiri, supaya tindakan yang tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diingini oleh dirinya.
2. Proyeksi Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, fikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.
3. Identifikasi Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, dimana orang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. Apabila ia melihat orang berhasil dalam usahanya ia gembira seolah-olah ia yang sukses dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga ikut merasa sedih.
4. Hilang hubungan (disasosiasi) Seharusnya perbuatan, fikiran dan perasaan orang berhubungan satu sama lain. Apabila orang merasa bahwa ada seseorang yang dengan sengaja menyinggung perasaannya, maka ia akan marah dan menghadapinya dengan balasan yang sama. Dalam hal ini

perasaan, fikiran dan tindakannya adalah saling berhubungan dengan harmonis. Akan tetapi keharmonisan mungkin hilang akibat pengalaman- pengalaman pahit yang dilalui waktu kecil.

5. Represi Represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal, dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Semacam usaha untuk memelihara diri supaya jangan terasa dorongan-dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya. Proses itu terjadi secara tidak disadari.
6. Subsitusi Substitusi adalah cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran. Dalam substitusi orang melakukan sesuatu, karena tujuan-tujuan yang baik, yang berbeda sama sekali dari tujuan asli yang mudah dapat diterima, dan berusaha mencapai sukses dalam hal itu.

Kesimpulan

Masa dewasa awal atau emerging adulthood berlangsung pada rentang usia 20-35 tahun. Masuk pada masa ini, individu dianggap telah mampu melepaskan ketergantungan dari orang tua di masa remaja, namun belum memasuki masa menjalankan tanggung jawab yang umum dijumpai pada masa dewasa. Masa peralihan ini sangat penting bagi seorang individu. Tuntutan dan tekanan yang akan dihadapi oleh individu juga lebih kompleks dan akan menjadi tantangan tersendiri seiring dengan berakhirnya masa remaja. Individu sudah harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua, tetapi di sisi lain individu merasa belum cukup

mampu untuk mengambil peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa. Pada dasarnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya. Kecerdasan emosional ini dipengaruhi lingkungan, tidak menetap dan dapat berubah-ubah serta dikembangkan. Kecerdasan emosional berperan penting dalam pekerjaan seseorang.

Daftar Pustaka

Baron, R. A., & Byme, D. (2003), *Psikologi sosial* Jakarta: Erlangga

Chaplin, J.P. (1999). *Kamus Lengkap PsikologiTerjemahan.* Jakarta: Rajawali Press

Cipta. Santrock, J, W, (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta:Erlangga.

Crow, L.D dan Alice Crow. (1984). *Educational Psychology Terjemahan*.Surabaya: Bina Imu

Dariyo, Agoes. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Elida Prayitno. (2006). *Psikologi Orang Dewasa*. Padang: Angkasa Raya.

Ginanjar. (2007). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*.New York: Bantam

Hariyoga, Septian dan Edy Suprianto. (2011). *Pengaruh Kecerdasan Emosional, Perilaku Belajar, dan Budaya terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi dengan Kepercayaan Diri sebagai*

Variabel Pemoderasi. Jurnal Universitas Aceh: Simposium Nasional Akuntansi XIV.

Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E.B. (1998). *Perkembangan Anak.Jilid 1&2*. Jakarta: Erlangga

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.

Mappiare, Andi. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.

Mardahlena. (2007). *Pengaruh Kecerdasan Emosional (Pengenalan Diri, Pengendalian Diri, Motivasi, Empati dan Keterampulan Sosial) Terhadap Tingkat Pemahaman Matakuliah akuntansi. Jurnal Fakultas Ekonomi Universitas Budi Luhur Jakarta*.

Monks, F. J, Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Rachmi, Filia. (2010). *Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, dan Perilaku Belajar Terhadap Pemahaman Akuntansi. Jurnal Pendidikan Akuntansi Semarang. Ronnel, Natti. 2008. The Experience of Spiritual Intelligence. The Journal of Transpersonal Psychology, 4 (1).*

Ramaiah, S. (2003*). Kecemasan Begaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor.

Rohmadani, Z. V. (2019*). Impostor Syndrome Sebagai Mediator Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Yang Dialami Oleh Mahasiswa Baru. Jurnal Psikologi Integratif, 7(2), 122. https://doi.org/1 .14421/jpsi.v7i2.1733*

Sahara, Masyitah. (2014). *Pengaruh Perilaku Belajar, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual, dan Kecerdasan Sosial terhadap Pemahaman Akuntansi. Jurnal Akuntansi Universitas Maritim Raja Ali Haji, Tanjungpinang*

Sarlito Wirawan Sarwono. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sarwono, S. W. (2017). *Pengantar Psikologi Umum (A. M. Eko (ed.)).* Raja Grafindo Persada.

Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* jakarta: Raja Grafindo Persada

Walgito, B. (1997). *Pengantar PsikologiUmum*. Yogyakarta: Penerbit

Wijayanti, G. S. P. W. (2018). *Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing di Rsud Patut Patuh Patju Gerung. 12(2), 36–43.*

IMPLIKASI MUSIK QASIDAH BURDAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Ilham Ibrahim

Sebagai warga Muhammadiyah yang tinggal di Indonesia, saya tidak terlalu akrab dengan dunia pershalawatan. Rasa-rasanya, shalawat hanya sekadar ucapan formalitas dalam salat, khutbah jumat, atau kultum. Diucapkan hanya untuk memenuhi aturan baku syariah belaka, tanpa ada kesan mendalam setelahnya. Hal ini karena saya memahami bahwa shalawat berasal dari bentuk jamak kata "salat," yang berarti doa untuk selalu mengingat Allah (Aini, 2014). Secara terminologi, shalawat adalah rahmat Allah kepada Rasul Allah dalam bentuk belas kasihan dan kemuliaan (Wargadinata, 2010).

Ketika mondok di Pondok Pesantren Darussalam Ciamis, saya mengalami semacam "*shock culture*". Saya merasa seperti menginjak dunia baru yang penuh warna. Para santri dan santriwati yang tinggal di sana seakan-akan hidup dalam irama shalawat. Dari

pondok ini pula saya baru memahami bahwa shalawat memiliki dua bentuk, yaitu shalawat *ma'surat* dan shalawat *ghairu ma'surat*. Shalawat *ma'surat* adalah untaian shalawat yang disusun langsung oleh Nabi Muhammad, seperti doa yang dibaca dalam tasyahud terakhir dalam salat. Sedangkan shalawat *ghairu ma'surat* adalah doa yang disusun oleh sahabat, para ulama atau muslim lainnya.

Waktu mondok di Ciamis itu, saya dikenalkan dengan salah satu *genre* shalawat *ghairu ma'surat* yang cukup terkenal di dunia Islam terutama di tatar Nusantara, yaitu Shalawat Burdah. Shalawat ini ditulis Imam Al Busyiri yang lahir pada 61 H/1213 M, dan meninggal pada 695 H/1296 M (Nihayah, 2015). Shalawat al-Burdah adalah karya sastra yang diilhami oleh keadaan sosiologis dan kondisi psikologis pengarangnya (Vera, 2017). Pengalaman personal Imam Al Busyiri ini dapat menjadi medium meningkatkan spiritual bagi yang membacanya (Solikin, 2015) dan tidak menutup kemungkinan dapat meningkatkan kesehatan mental.

Tulisan di bawah ini pertama-tama akan menjelaskan secara singkat shalawat al-Burdah. Setelah itu akan dipaparkan bagaimana kreatifnya seorang Murabbi di Pondok Pesantren Darussalam Ciamis memasukkan unsur-unsur musik modern yang dikombinasikan dengan instrumen Qasidah dalam shalawat Burdah. Pengalaman pribadi dan beberapa kolega yang mondok di Pesantren Darussalam Ciamis akan menjadi referensi utama dalam mengungkapkan bagaimana musikalisasi Qasidah Burdah dapat meningkatkan kesehatan mental, baik bagi yang menyanyikannya (membaca), maupun bagi yang mendengarkannya.

Mengenal Shalawat Burdah

Shalawat Burdah ditulis pada abad ke 13 Masehi, yakni pada masa transisi perpindahan kekuasaan Dinasti Ayyubiyah ke Dinasti Mamluk (Manshur, 2006). Burdah sendiri berarti mantel atau syal. Saat menderita penyakit lumpuh, Imam Al Busyiri menulis syair Burdah atas perintah Rasulullah yang datang ke mimpinya. Setelah menyusun shalawat Burdah ini, Imam Al Busyiri kembali bermimpi bertemu dengan Rasulullah untuk kedua kalinya. Dalam mimpi kedua itu, Rasulullah menyelimutinya dengan burdah (mantel). Ketika bangun, sakit lumpuh yang dideritanya lekas sembuh.

Hal inilah yang membuat shalawat Burdah dianggap memiliki kekuatan mistik dan ajaib sehingga begitu cepat populer di dunia Islam. Tidak sedikit yang menganggapnya sebagai jimat yang dapat melindungi para pembacanya. Banyak umat Islam percaya bahwa hal ini memiliki efek ajaib. Sebagian bait-baitnya mereka tulis di atas kertas atau di dinding rumah mereka (Lubis, 1983). Misalnya, untuk berkah dalam hidup harus dibaca 1 1 kali, untuk menghilangkan kesulitan harus dibaca 71 kali, untuk menghilangkan kekeringan harus dibaca 3 kali, untuk harta dan kekayaan dibaca 7 kali, untuk mempunyai anak laki-laki dibaca 116 kali, dan seterusnya (Surahman, 2020).

Terlepas dari punya efek magis atau tidak, isi kandungan shalawat al-Burdah yang berjumlah 16 bait ini secara keseluruhan mengungkapkan perasaan cinta Imam al-Busyiri yang dalam kepada Nabi Muhammad SAW dalam bentuk untaian pujian. Struktur pujian tersebut disampaikan dengan suasana dan perasaan takzim, haru, sedih, dan menyesal serta diungkapkan

dalam nada bercerita, berdoa, dan menasehati. Tidak hanya itu, syair shalawat yang ditulis oleh Imam al-Busyiri ini juga berisikan tema-tema sufistik, yaitu sekitar taubat, zuhud, khauf, raja', dan mahabbah. Hal tersebut dikarenakan menurut Rose Aslan (2008), Imam al-Busyiri merupakan seorang praktisi tasawuf.

Shalawat Burdah tergolong dalam kategori syair yang panjang. Bahkan jika dibaca oleh mereka yang mungkin memiliki pemahaman sastra yang rendah sekalipun, mereka pun akan segera terpesona oleh keelokan bait-bait al-Burdah. Keindahan yang terkandung dalam tatanan kata-katanya, yang diatur dengan indah dengan akhiran "mimiyat," menjadikannya sebuah karya yang dapat dengan mudah dihafal (Manshur, 2006). Sepertinya, Imam al-Busyiri telah berhasil menggabungkan keagungan ajaran dengan pesona yang melingkupi gaya bahasa yang dipadu dengan indah.

Di tatar Sunda, shalawat Burdah ini diterjemahkan ke dalam basa Sunda oleh pendiri pondok kami Darusaalam Ciamis yaitu KH. Ahmad Fadlil pada awal abad ke-2 . Menurut Fadlil Yani Ainusyamsi, motif utama KH. Ahmad Fadlil menerjemahkan syair al-Burdah ke dalam basa Sunda lantaran dirinya sangat menyukai sastra Arab yang kaya akan bahasa metafor (Majaz). Di sisi lain, kiprah KH. Ahmad Fadlil tersebut merupakan upaya yang “berani” di tengah khilafiyah ihwal eksistensi berkesenian di kalangan para ulama, terutama seni musik sufistik (Ainusyamsi, 2009).

Terjemahan Burdah ke dalam bahasa Sunda yang dilakukan oleh KH. Ahmad Fadlil ini mendapat perhatian khusus dari para penyambutnya, terutama dari kalangan santri yang hidup di

pesantren-pesantren Jawa Barat. Hal ini tidak lain lantaran teks al-Burdah diterjemahkan dengan gaya bahasa terjemahan yang natural, tersampaikannya amanat secara komunikatif. Keindahan lainnya yang terkandung dalam terjemahannya adalah adanya kesamaan irama antara teks al-Burdah dengan teks terjemahannya (Ainusyamsi, 2009).

Musikalisasi Qasidah Burdah di Pesantren Darussalam Ciamis

Ketika para sufi dari Iran dan Turki merdukan shalawat dengan gerakan tarian sufi yang indah, umat Islam Indonesia dikenal lebih luas dengan tradisi penggunaan alat musik tradisional seperti tamborin dan instrumen pukul seperti rebana. Namun uniknya, di Pesantren Darussalam Ciamis, shalawat al-Burdah tidak hanya menggunakan musik tradisional tapi juga instrumen musik modern. Shalawat ini dipersembahkan dengan nuansa yang mirip dengan sebuah senandung, menciptakan pengalaman spiritual yang unik.

Di Pesantren Darussalam Ciamis, pengajian Burdah dilaksanakan setiap malam Ahad. Dalam ruang yang luas, santri dari berbagai latar belakang berkumpul dengan penuh antusias, menantikan perjalanan spiritual yang akan mereka lalui. Pemandu perjalanan ini adalah seorang Murabbi yang juga menjabat sebagai Wakil Pengasuh Pesantren Darussalam Ciamis, seorang yang dikenal sebagai Fadlil Yani Ainusyamsi.

Pengajian ini terdiri dari dua tahap yang memperdalam pemahaman akan Shalawat Burdah yang penuh makna. Tahap pertama adalah eksplorasi terhadap teks yang dihimpun

dalam Shalawat Burdah. Dalam keheningan ruang, Murabbi membacanya dengan penuh khidmat. Lalu, dengan bijaksana, beliau menerjemahkannya, membuka jendela kebahasaan bagi para santri yang hadir. Ia juga menjelaskan secara mendalam, mengupas lapisan demi lapisan makna yang terkandung di dalamnya.

Kemudian, tiba saatnya para santri untuk terlibat aktif. Perwakilan dari mereka dipersilakan untuk mendekati mimbar. Dengan langkah berani, mereka membacakan teks, menerjemahkannya, dan menjelaskannya kepada santri yang lain, seiring dengan bimbingan yang cermat dari Murabbi.

Tahap kedua membawa perjalanan spiritual ini ke puncaknya. Setelah memahami teks Burdah, para santri diajak untuk menyanyikan Shalawat Burdah dengan lembut, melengkapi pengalaman spiritual mereka dengan musikalisasi yang mengandung nuansa modern. Para santri bernyanyi sekaligus mendengarkan syair-syair indah dalam Qasidah Burdah dengan penuh khusyuk, membiarkan pesan-pesan spiritual meresap ke dalam jiwa mereka. Dalam suasana yang khidmat, mereka meresapi nilai-nilai sufi yang terkandung dalam syair tersebut. Kata-kata yang tersusun indah, pujian yang dalam, dan perasaan syukur yang memenuhi ruang aula.

Selain kajian tiap pekan, para santri di Pesantren Darussalam Ciamis juga biasa mendengarkan Qasidah Burdah sepulang Kuliah Subuh. Selepas menjadi alumni, saya terkadang rindu momen-momen ini. Meninggalkan gedung yang dipakai Kuliah Subuh diiringi musikalisasi Qasidah Burdah seakan menambah semangat dalam belajar dan beribadah, dan selalu teringat pada pesan-

pesan orang tua. Entah mengapa musikalisasi Qasidah Burdah ini mampu membawa pada perasaan yang tak terjelaskan, namun pesan-pesan sufistiknya begitu bertenaga menempel di dalam hati.

Bagi saya, musikalisasi Qasidah Burdah di Pesantren Darussalam Ciamis menghadirkan suatu pengalaman yang sangat unik dan memukau. Dalam proses musikalisasinya, digunakan jenis musik Pop 8 Beat yang diperkaya dengan unsur-unsur musik Rock, Jazz, dan irama Latin. Musik Pop 8 Beat ini pada dasarnya memanfaatkan partitur yang sederhana, dengan tempo yang melambat, dan sentuhan pelengkap berupa *sound effec*t untuk memperkaya nuansa musik. Sebagai hasilnya, musikalisasi ini cocok untuk menciptakan atmosfer yang santai, tenang, dan rileks (Ainusyamsi, 2009).

Suguhan musikalisasi Qasidah Burdah ini memiliki kemampuan yang sangat mujarab dalam memengaruhi pendengar. Hal ini hasil perpaduan empat unsur utama: (a) gaya bahasa yang indah dalam Qasidah Burdah, (b) nilai-nilai sufistik yang mendalam, (c) suara pelantun syair yang merdu, dan (d) musik yang merupakan perpaduan dari berbagai aliran musik modern (Ainusyamsi, 2009). Musik ini menciptakan atmosfer yang santai, tenang, dan rileks, yang sangat sesuai dengan konsep keterpaduan estetik dalam musikalisasi Qasidah Burdah.

Musikalisasi Qasidah Burdah bukan hanya sekedar hiburan, tetapi juga sarana penyembuhan dan pendidikan bagi jiwa. Kemampuan mujarab dari pengalaman ini semakin terasa saat penyampai menjadi konduktor, penyanyi, dan murabbi sekaligus. Mereka bukan hanya membawa pesan spiritual, tetapi juga mengiringi pendengar dalam perjalanan rohani

yang menyenangkan, memberikan pengertian yang dalam, dan menyediakan ketenangan batin. Inilah keindahan dan keajaiban yang terkandung dalam musikalisasi Qasidah Burdah di Pesantren Darussalam Ciamis.

Manfaat Musikalisasi Qasidah Burdah untuk Kesehatan Mental

Musikalisasi Qasidah Burdah di Pesantren Darussalam Ciamis bukan sekadar aktivitas rutin, melainkan sebuah pengalaman spiritual yang memperkaya koneksi antara santri dengan nilai-nilai sufi. Lebih dari sekadar hiburan musik, musikalisasi Qasidah Burdah memiliki sejumlah manfaat luar biasa yang signifikan untuk meningkatkan kesehatan mental para santri. Berikut beberapa komentar kolega saya setelah mengaji, menyanyi, dan mendengarkan musikalisasi Qasidah Burdah terhadap kesehatan mereka:

Pertama, salah satu manfaat yang paling mencolok adalah relaksasi dan pengurangan stres (Rajab, 2023). Musikalisasi Qasidah Burdah memadukan aliran musik Pop 8 Beat dengan unsur-unsur musik Rock, Jazz, dan irama Latin yang melahirkan musik dengan tempo yang lambat, serta pelengkap sound effect yang memperindah lagu. Suara lembut dan melodi yang menenangkan menciptakan suasana santai dan tenang yang membantu santri merasa lebih rileks. Saat mereka mendengarkan musikalisasi ini, stres sehari-hari dapat tereduksi, dan suasana hati pun membaik.

Kedua, musikalisasi Qasidah Burdah memiliki kemampuan untuk mengeksplorasi dan merangsang keterlibatan emosional

santri (Hilman, 2023). Dalam setiap nada dan kata-kata syairnya, terdapat kemampuan untuk membangkitkan emosi mendalam. Para santri merasa terharu, bersyukur, dan meresapi pesan-pesan spiritual yang terkandung dalam syair tersebut. Musikalisasi ini mengajak mereka untuk meresapi setiap kata dengan hati, menciptakan ikatan emosional yang mendalam dengan nilai-nilai sufi.

Ketiga, pentingnya musikalisasi Qasidah Burdah terletak dalam kemampuannya sebagai alat penyembuhan jiwa (Hidayat, 2023). Bagi santri, pengalaman mendengarkan musikalisasi ini bukan sekadar hiburan, melainkan bentuk terapi. Musik dan pesan-pesan spiritual yang disampaikan dapat membantu individu meresapi nilai-nilai sufistik, meningkatkan kesejahteraan jiwa, dan mengatasi perasaan cemas atau depresi. Dalam momen-momen ini, mereka menemukan ketenangan dan kedamaian dalam hati mereka.

Keempat, pengalaman mendengarkan musikalisasi Qasidah Burdah membantu dalam peningkatan fokus dan konsentrasi (Hidayat, 2023). Dalam suasana yang khidmat, para santri dapat lebih mudah meresapi pesan-pesan spiritual, melakukan meditasi, dan refleksi diri. Kemampuan untuk merenung dan merenungi menjadi lebih mudah, menghasilkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan hubungan dengan Tuhan.

Kelima, selama pengajian, musikalisasi Qasidah Burdah juga membantu dalam pembangunan rasa positif. Pesan-pesan positif yang terkandung dalam syair-syairnya menciptakan suasana hati yang lebih positif (Nugraha, 2023). Ini membantu santri untuk

melihat sisi-sisi baik dalam hidup, mengatasi perasaan negatif, dan menjalani kehidupan dengan sikap yang lebih positif.

Keenam, pengalaman berpartisipasi dalam pengajian Burdah di Pesantren Darussalam Ciamis adalah pengalaman sosial yang memperkaya empati (Hilman, 2023). Keterlibatan dalam kelompok pengajian memungkinkan individu untuk merasa terhubung dengan sesama santri. Ikatan sosial yang kuat dan dukungan yang diberikan oleh komunitas ini juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental para santri.

Jadi, musikalisasi Qasidah Burdah bukan hanya sekedar hiburan, melainkan merupakan alat yang kuat untuk meningkatkan kesehatan mental. Dalam suasana yang penuh kasih dan khidmat, para santri merasakan relaksasi, kedamaian, dan hubungan spiritual yang mendalam. Musikalisasi ini menciptakan pengalaman yang berharga yang membantu mereka meresapi nilai-nilai sufistik, meningkatkan kesejahteraan jiwa, dan membawa kebahagiaan dalam hidup mereka.

Epilog

Setelah lulus dari Pesantren Darussalam Ciamis, saya merasa seperti sebuah burung yang terbang meninggalkan sarangnya. Meski sudah lulus, saya sering melantunkan syair al-Burdah seorang diri dengan penuh khidmat, mencoba untuk mengingat setiap kata dan melodi. Dengan senandung musikalisasi Qasidah Burdah ini, saya merasa terhubung dengan Tuhan, Rasulullah Saw, alam, para guru, dan teman-teman lainnya. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor menguatnya kesehatan mental saya dalam menghadapi kepalsuan dunia.

Daftar Pustaka

Aini, Adrika Fithrotul. 2014. Living Hadis Dalam Tradisi Malam Kamis Majelis Shalawat Addba'bil-Musafa. Ar-Rainiry; Internaional Journal of Islamic Studies Vol. 2, No.1.

Ainussyamsi, Fadlil Yani. 2009. Internalisasi Nilai-nilai Sufistik melalui Musikalisasi Qasidah Burdah. Educationist Vol. III No. 1.

Aslan, Rose. 2008. "Understanding The Poem of the Burdah in Sufi Commentaries", dalam Thesis di The American University in Cairo.

Hilman, Aulia. Wawancara pada Ahad, 5 November 2023 melalui *WhatsApp.*

Nugraha, Irfan. Wawancara pada Selasa, 7 November 2023 melalui *WhatsApp.*

Lubis, Muhammad Bukhari. 1983. Qaṣīdahs in Honor of the Prophet. Malaysia: Universiti Kebangsaan Malaysia.

Manshur, Fadhil Munawwar. 2006. "Resepsi Kasidah Burdah Al bushiri dalam masyarakat pesantren", dalam HUMANIORA Vol. 18, No. 2.

Hidayat, Mohammad Fadli. Wawancara pada Ahad, 5 November 2023 melalui *WhatsApp.*

Nihayah, Ulin. 2015. "Qasidah Burdah Imam Al-bushiri; Model Alternatif Dakwah Pesantren", dalam Jurnal ANNIDA, Vol. 7, No. 1.

Rajab, Nuriel. Wawancara pada Senin, 6 November 2023 melalui *WhatsApp*.

Solikin, Asep. 2015."Nilai-Nilai Spiritual Sufistik Qasidah Burdah dalam Meningkatkan Religiusitas", dalam Anterior Jurnal, Vol. 15, No. 1.

Surahman, Cucu. 2020. Collating Qaṣīdah Burdah of Al-Buṣīrī: A Living Text between the Editions and its Manuscripts. Hayula: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies, Vol. 4, No. 2.

Vera, Nawiroh. 2017. "Derrida's Deconstruction Analysis To Representation Of Love And Longing Message in "Burdah" Text", dalam International Journal of Management and Applied Science Vol. 3, No. IV.

Wargadinata, Wildana. 2010. *Spiritual Salawat: Kajian Sosio-Sastra Nabi Muhammad*. Malang: UIN –MALIKI Press.

PERAN ORANG TUA DALAM SEX EDUCATION REMAJA

Dea Fanny Marina

Sex Education

Sex Education saat ini masih sangat tabu dikalangan masyarakat dan masih sangat jarang untuk dibicarakan di depan anak-anak apalagi mengajarkan kepada anak-anak kecil. Justru ini sangat penting dalam kehidupan anak ketika ia memasuki masa remaja. *Sex Education* jika tidak diberikan dari sejak usia dini aka mengakibatkan tingginya kekerasan seksual anak yang dilakukan orang-orang terdekat mereka termasuk keluarga ataupun lingkungan sekitar mereka. Di Indonesia juga belum banyak anak-anak yang belum cukup mendapatkan *Sex Education*. Justru mereka mendapatkannya dari teman sebaya, di internet maupun di majalah dewasa. Bahkan informasi tersebut belum benar adanya.

Dari beberapa kasus yang ditemukan saat ini, orang tua tidak memberi tahu kepada anaknya bahwa perlakuan orang dewasa yang menyentuh bagian pribadi atau intim adalah perlakuan

yang salah dan tidak dibenarkan. Ini juga terjadi dikarenakan anak belum diajarkan mengenal bagian tubuh terutama bagian alat kelamin. Hal ini *Sex Education* seharusnya dejelaskan dan di ajarkan oleh orang tua dan sekolah. Tetapi kenyataannya *Sex Education* banyak belum diajarkan oleh orang taua karena beranggapan bahwa pendidikan ini sangat tabu, jorok, dan porno untuk dibicarakan pada anak usia dini.

Menurut Mugi Kasim, Sex yaitu sumber rangsangan baik dari dalam maupun luar yang mempengaruhi tingkah laku syahwat yang bersifat kodrati. Dalam perspektif kamus besar Bahasa Indonesia bahwa pendidikan merupakan suatu proses yang merubah sikap juga etika seseorang atau sekelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia dengan cara mempelajari dan melatih diri. *Sex Education* menurut sarlito merupakan informasi yang mengenai tentang seksualitas manusia dengan jelas dan benar meliputi proses terjadinya pembuahan, kehamilan sampai kelahiran, tingkah laku seksual yang diberikan seharusnya berkaitan dengan norma-norma yang berlaku di dalam masyarakat (Helmi, 2019).

Pendidikan dalam seksualitas bukanlah semata-mata memberikan informasi yang akurat dan tepat. Tetapi juga harus membentuk nilai-nilai dan sikap anak-anak, membentuk pandangan mereka tentang dunia, dalam mempraktekkan apa yang diajarkan dapat memberikan anak kekuatan emosi yang akan mereka butuhkan untuk membuat keputusan yang benar, dan menanamkan keterampilan dalam diri mereka untuk

melaksanakan keputusan-keputusan yang baik. Pentingnya memahami bahwa perilaku anak-anak akam menimbulkan dari hati mereka, dan akan dibentuk oleh hubungan dan pengabdian mereka kepada allah (Stefanus M & Kalis, 2019).

Sex Education seolah-olah dipandang memiliki makna yang negative, padahal seharusnya *sex education* merupakan upaya pengajaran, penyadaran dan penerangan mengenai masalah-masalah seksual. Dalam islam *Sex Education* tentu saja didasarkan pada Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber hukum islam. Hal ini tujuannya agar umat Islam memahami *Sex Education* yang sesuai dengan kaidah-kaidah keislamannya. Dalam sumber hukum islam Al-Qur'an dan hadist telah mengatur dengan beberapa ketentuan yang menjadi dasar *Sex Education* berbasis islami (Juan, Xavier, & Dita, 2022).

Pemahaman tentang *sex education* saat ini menjadi perdebatan dikarenakan ketidakpahaman tentang konsep seks itu sendiri. masyarakat Indonesia masih sangat tabu. Misalnya, anak tidak sengaja melihat adegan adegan ciuman, dan orang tua menutup mata anak atau menegurnya tanpa memberika penjelasaan yang benar dalam hal itu. Ketidak pahaman orang tua dalam megajarkan *sex education* pada anak berbeda dengan halnya mengajarkan seks. Jadi, sex education itu dangan penting pada kalangan remaja, jika tidak tepat dalam menjelaskannya, kemungkinana anak tersebut menimbulkan rasa penasaran yang tinggi.

Ketika menjelaskan anak dalam hal seks tidak benar tentu saja akan sangat berpengaruh pada perkembangan seksual remaja dan

juga akan mengakibatkan perilaku menyimpang, seperti halnya seks bebas, kehamilan di usia yang masih belum cukup, aborsi, dan sampai terjadinya penyakit menular yang sering di sebut HIV. Pemahaman yang kurang akan memberikan efek bahaya pada anak yang melakukan prilaku yang menyimpang. Kurangnya pembelajaran tentang reproduksi juga mempengaruhi hal-hal yang tidak diinginkan. Hal ini juga tentunya akan berdampak pada bidang sosial dan individu. Prilaku ini juga dapat dicegah dengan memberikan *sex education* yang tepat dan juga harus sesuai dengan perkembangan seksual remaja (Taqwina, Yislia & Kezia, 2022).

Sex Education harusnya juga sudah dikenalkan kepada anak karena jika membicarakan tentang pendidikan artinya ada sebuah proses untuk merubah sikap dan prilaku seseorang atau sekelompok orang dengan upaya mengajarkanna dan melatih anak. Sehingga *Sex Education* ini sendiri sangat penting untuk diinformasikan kepada kalangan anak-anak maupun remaja. Ketika adanya *Sex Education* juga dapat membantu anak untuk mengerti bahwasannya seks itu ialah sesuatu yang secara alamiah dan wajar terjadi pada semua orang, dan dapat membantuk anak untuk mengetahui prilaku seksual yang beresiko untuk dirinya (Ni Nyoman & Dewi, 2022).

Semakin berkembang pesatnya teknologi, kemungkinan besar juga akan berpengaruh pada perilaku seksual anak. Kenyataannya dapat dilihat dengan banyaknya tayangan video atau film yang terkesan vulgan dan sangat mudah di akses di interner. Perangkat

informasi yang menyebar dikalangan masyarakat, baik melalui perangkat massa maupun perangkat elektronika menjadi acuan remaja mengetahui tentang seks. Sex Education dapat dimulai dari langkah awal yaitu kita sebagai keluarga dengan melalui peran orang tua itu bertindak sebagai pendidik.. Sex Education bukan tentang bagaimana berhubungan seks, tetapi tentang bagaimana mempertahankan dan mendejaskan antar spesies (Taqwina, Yislia, & Kezia, 2022).

Pemahaman Orang Tua Tentang *Sex Education*

Pemaham *Sex Education* yang sangat kurang di ketahui oleh anak-anak dan remaja jurstru membutuhkan bimbingan dan pendidikan dari para pendidik seperti guru dan orang tua, dalam hal ini menyebabkan mereka menjadi sasaran penjahat kelamin bisa disebut juga sebagai *predator*. Pada lingkungan sekitar kita, bahkan melalui media informasi banyak kasus kejahatan tersebut. Sehingga, untuk para korban mengalami gangguan jiwa bisa menjadi trauma, ketakutan, hingga kecemasan pada dirinya dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Kejahatan seksual yang dilakukan oleh oknum-oknum tidak bertanggungjawab terhadap anak, remaja, bahkan seorang istri yang tidak pantas untuk mendapatkan perlakuan keji tersebut.

Dari hasil penelitian Dyson 2010, mengatakan bahwa pengalaman *Sex Education* yang di terima oleh orang tua pada masa mudanya relevan dengan sikap orang tua tentang pendidikan seksua yang diberikan kepada anaknya. Ibu-ibu muda masa

kini berusaha membicarakan tentang seks dengan ank secara perlahan-lahan agar anak memahaminya dengan santai dan rileks. Dari beberapa ibu-ibu lainnya ada yang mengikuti cara orang tua dahulu saat berbicara, mereka beranggapan hal itu adalah hal yang positi (Isnatiy, 2018).

Dalam memerikan pemahaman tentang *Sex Education* ialah sebagai cara untuk menghindari perbuatan yang tercela atau tidak pantas bagi pandangan masyarakat maupun kehidupan (norma agama, budaya, dan bangsa) merupakan peran utama bagi pendidik. Pendidikan ini dilakukandalam berbagai keadaan. Artinya, pendidik dilakukakan dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, maupun lingkungan masyarakat. Yang dikenal sebagai tripusat pendidikan. Pemberiman pemahaman dalam seksualitas juga sangat berguna dan bermanfaat bagi anak- anak generasi penerus bangsa, dalam upaya meminalisir dan mencegah perbuatan menyimpang. *Sex Education* sangat penting untuk membagikan informasi perkembangan dan kesejahteraan seksual yang sehat, sehingga kaum remaja memiliki batas informasi yang akurat serta lengkap.

Bagi anak *Sex Education* dapat menghindari pelecehan seksual. Sex Education sejak usia dini juga sangat penting untuk diajarkan sebagai langkah awal untuk mencegang dan menangani kekerasan seksualitas pada anak. *Sex Education* ini diawali dari rumah melalui peran orang tua dalam memeberikan pemahaman tentang seksual yang sehat dengan metode diskusi, brosur, dan juga ceramah. Tetapi alangkah baiknya pemahaman tentang *Sex Education* ini

dilakukan secara langsung oleh orang tua anak. Peran pendidikan seksual bagi ketahanan psikologi remaja, yaitu: 1) menjawab rasa ingin tahu remaja melalui informasi yang benar terkait dalam hal seksualitas, 2) membentuk sikap guna menghadapi prilaku seksual dini dan pra-nikah. Dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai *Sex Education* bagi anak bisa melalui berbagai media informasi baik cetak maupun elektronik. (Farid & Asmani, 2021).

Dalam Sex Education Orang tua harus memiliki ilmu *parenting* yang baik dan juga harus mempunyai hati dan mental yang kuat dalam menghadapi tantangan tersebut. Kekerasan seksual dan hubungan seksual diluar nikah juga menjadi salah satu penyebab maraknya kasus hamil diluar nikah di Indonesia dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Dengan pemahaman dan penerapan *Sex Education* yang orang tua berikan pada anak, maka anak akan meniru dan mengikuti apa yang diajarkan oleh orang tuanya. Ketika anak dapat melakukan sesuatu yang baik dalam kesehariannya, artinya orang tua sudah memberikan contoh dan memberikan ajarannya dengan baik kepada anak. Bahwasannya membiasakan diri melakukan sesuatu yang baik dengan anak merupakan satu keberhasilan orang dalam mendidik anak. Maka pentingnya Sex Education bagi anak yaitu merupakan tanggung jawab dari setiap orang tua (Devina, 2023).

Orang tua dapat mengajarkan anaknya tentang fungsi reproduksi dengan cara menanamkan akhlak, adab, keseharusan, dan ajaran agar tidak terjadinya perilaku menyimpang dengan memperhatikan usia anak dengan tetap memperhatikan usia anak.

Orang tua kita selalu saja tidak merasa nyaman saat membahas tentang sex dengan anak-anak mereka, yang membuat mereka sangat sulit untutk memberikan informasi ysng akurat. Pada saat dia bersekolah, di mendapatkan *Sex Education* melalui sosialisasi yang diselenggarakan oleh sekolah yang mengajak atau mengundang suatu lembaga untuk memberikan penyuluhan tentang betapa pentingnya seseorang remaja mengetahui sex. Karena pada waktu sekolah, merekan akan bertemu dengan lawan jenis, juga kemungkinan untuk memeliki rasa ketertarikan sehingga diperlukan batasan dalam pergaulan. (Taqwina, Yislia, & Kezia, 2022).

Pemahaman orang tua terhadap *Sex Education* dalam hal ini akan mempercepat proses pendidikan yang selanjutnya. Sikap anak yang sudah menginjak usia remaja juga mengerti dan patuh dalam bimbingan *Sex Education* yang diberikan oleh orangtua. Para orang tua juga menyadari bahayanya pornografi yang memasuki lingkungan mereka yang mengenal perilaku seksual. Pornografi menimbulkan dampak buruk terhadap mental para remaja, sebab akan mengakibatkan dampak yang buruk terhadap mental para remaja, sebabnya akan membangkitkan kecanduan seksual yang ada di kalangan remaja. Banyak juga hal buruk yang timbul setelah terpengaruh tayangan atau tindakan pornografi tersebut (Olih & Putri, 2023).

Peran Orang Tua terhadap Anak dalam *Sex Education*

Sex Education merupakan tanggung jawab penting bagi orang gtua. Upaya dalam menghindari perilaku seks bebas yang beresiko, Peran orang tua sendiri dalam memberikan *Sex Education* pada

anak yaitu mendampingin masa tumbuh kembang remaja. Maka dari itu, para orang tua dalam menyikapi perubahan zaman ini secara khusus zaman era informasi saat ini, orang tua harus dengan remaja terjalin dengan baik dan dapat membantu menyelesaikan masalah remaja dengan baik dan tuntas, diperlukan komunikasi yang baik dan efektif (Stefanus M & Kalis, 2019).

Orang tua memiliki peran sebagai pendidik, pendorong, panutan, teman, pengawas serta konselor bagi anaknya sendiri (Anas & Isnani, 2020). Orang tua juga memiliki andil yang sangat besar dalam memberikan pendidikan kepada anak-anaknya. Dalam pandangan Elizar, peran orang tua dan keluarga ialah bagian prnting dari lingkungan sosial yang sangat dibutuhkan sebagai upaya mencegah prilaku seksual yang beresiko, sedangkan hubungan dengan orang tua untuk pencegahan dan menjelaskan perilaku yang berisiko dalam kesehatan yang sangat diperlukan (Muslim & Ihcwan, 2020).

1. Orang Tua Menjelaskan Perbedaan Jenis Kelamin

Dalam hal memberikan pendidikan pada anak, orang tua perempuan atau ibu, lebih banyak mengambil perann diandingkan dengan pihak lain, itu lebih banyak bertanggung jawab dalam *Sex Education* anak selama awal masa hidupnya dibandingkan ayah, sehingga penentuan peran seks lebih dilakukan oleh ibu daripada ayah. Ibu juga sangat memiliki sikap positif dalam pemberian informasi tentang seksualitas memiliki peluang enak kali lebih lebih besar untuk memberikan informasim seksual atau Psikoedukasi Pendidikan Seks untuk Meningkatkan

Sikap Orangtua dalam Pemberian Pendidikan Seks (Isnatul, 2018). Sebelum masuk ke pembahasan dari perbedaan jenis kelamin, Definisi dari gender ini ialah konsep kultural yang berupaya membuat pembedaan dalam hal peran perilaku, mental dan karakteristik dari laki-laki maupun perempuan yang berkembang dalam masyarakat. Gender juga mengacu pada ciri-ciri sosial budaya, dan psikologis yang terkait laki-laki dan perempuan melalui konteks sosial tertentu. Berbeda lagi dengan studi seks atau jenis kelamin yang menekankan pertumbuhan aspek b iologis dalam tubuh laki-laki dan perempuan tersebut. Istilah seks umumnya digunakan untuk merujuk persoalan reproduksi dan aktivitas seksual, selain itu juga biasanya menggunakan istilah gender. Perbedaan biologi anatar perempuan dan juga laki-laki tidak menjadi masalah besar atau menjadi perdebatan, pria dan wanita memang sangat berbeda secara biologi (Naufal, Fahman, & Yongki, 2023).

Pendidikan seks berbicara mengenai unsur biologis, unsur fisik, serta unsur kesehatan. Dalam hal ini ada beberapa fungsi-fungsi seks, serta bagian-bagian organ reprosuksi manusia. Ketika anak telah mengenal jenis kelamin sendiri makan orang tua harus mengenalkan fungsi-fungsinya juga, semakin orang tua memahami hal ini akan semakin tumbuh kesadaran atas tanggung jawabnya. Karena orangtua akan mengenali jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Selain itu juga, seks yaitu pengenalan organ reproduksi dimana laki-laki dan juga perempuan memiliki organ reproduksi sendiri yang berfungi untuk melanjutkan

keturunannya dan difungsikan untuk melanjutkan keturunannya dan difungsikan dengan cara tepat dan benar (Olih & Putri, 2023).

Kerjasama anatar kedua orang tua dalam mendampingi anak adalah pihak yang paling bertangggungjawab akan hal tersebut, menginbgat pada masa remaja awal terhadap orang tua amatlah tinggi, maka dari itu masa inilah yang penting bagi orang tua untuk memperhatikan untuk memasukkan nilai dan norma keluarga serta masyarakat. Maka peran pendamping dalam *Sex Education* pada anak juga harus dilakukan. Perbedaan jenis kelamin menjadi materi umum yang harus di sampaikan, perbedaan jenis kelamin juga meliputi organ reproduksi dan fungsinya, mainan yang seharusnya diberikan kepada masing-masing anak dengan jenis kelamin yang berbeda dan juga orga repruduksi dengan berbagai fungs tertentu. Dalam etika pergaulan bagian yang harus dijelaskan dalam *Sex Education*. Pergaulan juga harus dijelaskan kepada anak terutama tentang batasan-batasan pergaulan supaya tidak terjadinya penyimpangan seksual dan juga harus diajarkan kepada anak setiap laki-laki dan perempuan yang bukan mukhrim tempat tidur harus di pisah. Anak harus dibiasakan bertanggung jawab saat anak memasuki akhir baligh, memberikan pembelajaran penyalahgunaan seksual dan juga penyakit-penyakit seksual harus dimasukkan ke dalam materi *Sex Education* agar tidak terjadinya penyimpangan seksual. Pengetahuan pembelajaran mengenai penyakit seksual diberikan kepada anak, supaya anak memahami akibat-akibat yang akan

dihadapi saat ia melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan norma agama maupun norma masyarakat (Eka, Aldi, dkk, 2023).

2. Pembiasaan Menutup Aurat serta batasan Aurat pada anak

Sex Edcation dalam islam terbagi atas dua aspek, yaitu pengetahuan teoritis terkait dalam masalah seksual dan juga aspek praktis sesuai hukum syariat islam. Memberikan pengetahuan teoritis mengenai masalah seksual anak merupakan bentuk persiapan dan pembekalan yang diarahkan pada anak dengan cara yang berbeda dari bentuk bimbingan untuk anak yang memasuki usia akhir baligh. Sedangkan aspek praktis yang dimaksud ialah pengimplementasian dari hukum fikih yang disesuaikan dengan setiap keadaan (Rijal & Syifa, 2022).

Dalam perpektif islam, *Sex Education* merupakan implementasi dari adanya pendidikan akidah akhlak dan ibadah. *Sex Education* sejak dini juga sebagao modal awal anak dalam berprilaku saat dewasa sehingga dapat terhindar dari perbuatan seks yang menyimpang. Berbicara tentang aurat maka tertuju pada QS. An-Nur ayat 31, Allah telah menggambarkan tentang batasan-batasan aurat bagi perempuan. Hal ini juga bersinggungan dengan orang tua yang memiliki peran dan juga tanggung jawab utama dalam menyampaikan hal tersebut. Di lain hal, ini juga merupakan bentuk kepedulian orang tua terhadap masa depan anak nantinya.

Sebagai bentuk edukasi orang tua harus memahami *Sex Education* bagi anak usia dini akan perbedaan laki-laki dan perempuan, pengenalan organ tubuh bagian vital, fungsi, cara menjaganya, serta mengenalkan anggota tubuh yang boleh di

sentuh dan juga yang tidak boleh disentuh oleh lawan jenis ataupun orang lain. Di sisi lain juga berfungsi untuk menjaga diri dari pelecehan seksual, mengajarkan anak untuk membedakan cara berpakaian laki-laki dan perempuan, menutup aurat dan juga cara bergaul dengan lawan jenis. Tetapi, ada orang tua yang berpendapat bahwa *Sex Education* bagi anak tidak dianjurkan untuk mulai dikenalkan kecuali ketika anak sudah menikah.

Orang tua harus memberi tahu kepada anak-anaknya, bahwa anak di usia 4 tahun belum mempunyai aurat, tetapi orang lain tidak diijinkan untuk menyentuh alat vitalnya, dan anak yang lebih dari 4 tahun aurat mereka dianggap seperti aurat orang dewasa. Untuk laki-laki usia di bawah 8 tahun tidak ada aurat baginya. Berbeda lagi dengan anak perempuan, ketika usia 2-8 bulan tidak ada aurat baginya begitupun ketika di usia 34 bulan, akan tetapi tidak boleh disentuh oleh yang bukan mahramnya. Kecuali ketika perempuan tersebut telah mampu membangkitkan syahwat lawan jenisnya meskipun masih kecil seperti usia 6 tahun maka auratnya seperti aurat perempuan dewasa. Maka buka suatau kewajiban dan tidaklah berdosa bagi anak yang belum baligh untuk menutupi auratnya secara baik dan sempurna. Tetapi, masa ini merupakan kondisi yang tepat dalam mengenalkan anak akan *Sex Education*, salah satunya dengan mengenalkan kebiasaan menutup aurat sejak dini (Aghnaita & Irmawati, 2021).

Kesimpulan

Pemahaman orang tua dalam *Sex Education* Orang tua harus memiliki ilmu *parenting* yang baik dan juga harus mempunyai

hati dan mental yang kuat dalam menghadapi tantangan tersebut. *Sex Education* yang orang tua berikan pada anak, maka anak akan meniru dan mengikuti apa yang diajarkan oleh orang tuanya. Ketika anak dapat melakukan sesuatu yang baik dalam kesehariannya, artinya orang tua sudah memberikan contoh dan memberikan ajarannya dengan baik kepada anak. Peran orang tua dan keluarga ialah bagian prnting dari lingkungan sosial yang sangat dibutuhkan sebagai upaya mencegah perilaku seksual yang beresiko, sedangkan hubungan dengan orang tua untuk pencegahan dan menjelaskan perilaku yang berisiko dalam kesehatan yang sangat diperlukan.

Dalam memberikan pendidikan pada anak, orang tua perempuan atau ibu, lebih banyak mengambil perann diandingkan dengan pihak lain, itu lebih banyak bertanggung jawab dalam *Sex Education* anak selama awal masa hidupnya dibandingkan ayah, sehingga penentuan peran seks lebih dilakukan oleh ibu daripada ayah. Pemahaman orang tua terhadap *Sex Education* dalam hal ini akan mempercepat proses pendidikan yang selanjutnya. Sikap anak yang sudah menginjak usia remaja juga mengerti dan patuh dalam bimbingan *Sex Education* yang diberikan oleh orangtua.

Daftar Pustaka

Aghnaita, Irmawati, *Upaya Orang Tua dalam mengenalkan Aurat bagi Anak Usia Dini*, International Conference On Islamic Studies, 3 -31 Agustus 2021

Anas R Hidayat, Isnani Nurhayati, *Peran Orang Tua dalam mencegah Perilaku Sex Pranikah pada Remaja di Bantul*, Jurnal Formil (Forum Ilmiah), Vol.5, No.1, April 2020

Devina Juniar R, Idat Muqodas, Risty Justicia, *Pemahaman orang tua terhadap pendidikan seksual untuk generasi alpha di kecamatan Purwakata*, Jurnal Pelita PAUD, Vol. 7, No.2, Juni 2023

Eka A, Aldi S, Fikri A, Firsty O, *Peran Orang Tua dalam Pendidikan Seks Pranikah Pada Remaja*, Journal of Gender and Social Indusion, Vol. 2, No.2, Oktober 2023

Farid W, Asmani A, *Pentingnya Pendidikan Seks Bagi Anak Sebagai Upaya Pemahaman dan Menghindari pencegahan Kekerasan Maupun Kejahatan Seksual*, Jurnal Abdimas Indonesia, Vol.1, No.3, November 2021.

Helmi HI, *Pentingnya Pendidikan Seks Bagi Anak*, Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama, Vol. 13, No. 1, Juni 2019.

Isnatul, *Psikoedukasi Pendidikan Seks untuk Meningkatkan Sikap Orangtua dalam Pemberian Pendidikan Seks*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 1 . No. 2, Desember 2018.

Muslim, Ihcwan P, *Peran Orang Tua dalam Pendidikan Seks Pada Anak Usia Dini*, Jurnal Pelangi, Vol. 2, No.2, Maret 2020

Juan Maulana A, Xavier Nugraha, Dita Elvie Kusuma P, *Islamic Sex Education Program: Transformasi Pendidikan Pesantren Guna Mencegah Terjadinya Kekerasan Seksual di Kalangan Santri*, Jurnal of Islamic Law, Vol.6, No.1, 2022

Naufal F, Fahman M, Yongki S, *Non-binary gender dan pendididkan fitrak seksualitas anak*, Jurnak Pendidikan Islam, VOL.12, No.2, April 2023

Ni Nyoman A, Dewi N, *Penyuluhan Sex Education di Sekolah dasar Ricci Jakarta*, Jurnal Abdimas Antara Kebidanan, Vol.5, No.1, Januari-Juni 2022.

Olih S, Putri A, Ahmad J, Rachmawati W, *Pendidikan Seks Untuk Remaja di Kawasan Saritem Kota Bandung*, Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol.5, No.1, Januari 2023

Rijal A, Syifa S, *Peran Orang Tua Terhadapa Pendidikan Seksualitas Anak Usia Dini*, Jurnal Equalita, Vo.4, No.1, Juni 2022

Stefanus M Marbun, Kalis Stevanus, *Pendidikan Seks pada Remaja*, Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika, Vol.2, No.2, Desember 2019.

Taqwina, Yislia, Winda, *Efektivitas Serial Netflix "Sex Education" Terhadap Pendidikan Seks Generazi Z*, Jurnal Ilmu Ilmu Sosial FISH Universitas Negeri Surabaya, Vol. 1, 4 oktober 2022.

SELF CONFIDENCE DALAM ISLAM DAN QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA

Ali Romadhon Qodri

Belakangan ini kita sering mendengar istilah "*Quarter Life Crisis*" yang biasanya tidak asing dalam pikiran para manusia di fase dewasa awal. Namun, apa sih sebenarnya *Quarter Life Crisis* itu?

Prolog

Dalam psikologi perkembangan, manusia itu memiliki fase perkembangannya mulai dari awal kelahiran, kemudian tumbuh menjadi remaja, dewasa, sampai lanjut usia (Risalinda & Michael, 2019). Dalam setiap perkembangan terdapat tugas-tugas yang harus dilewati agar manusia tersebut bisa beralih ke tingkat atau fase perkembangan selanjutnya atau akan terjebak selamanya dalam fase perkembangan yang dia tidak bisa melewati tugas-tugasnya. Seringkali kan kita menemui seseorang di sekitar kita misal pada dinamika perubahan yang kompleks yang melibatkan banyak hal, keraguan akan pilihan, seperti perubahan pilihan, dan sebagainya. Orang yang ada di fase ini harus dapat menyesuaikan diri dengan peran barunya dengan tugas-tugas perkembangannya

yang baru, bila seseorang tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase perkembangan barunya maka yang terjadi adalah instabilitas emosi yang akan mempengaruhi kehidupannya (Arnett, 2004).

Ketidakmampuan menyesuaikan diri ini akan memunculkan respon perasaan di setiap individu yang bermacam-macam, ada yang memiliki perasaan positif seperti bersemangat, bergairah, tertantang atas keadaan baru, serta ada juga yang memiliki perasaan positif seperti khawatir akan masa depannya, cemas jika terjadi kegagalan, tertekan atas tuntutan-tuntutan karena merasa belum layak mengemban tugas-tugas ini. Fase dimana mulai muncul perasaan-perasaan tersebut terdapat dalam fase *emerging adulthood*. (Arnett, 2000)

Problem *Quarter Life Crisis*

Seseorang yang tidak mampu menjawab tantangan dan perubahan dari tugas-tugas perkembangan yang terjadi di masa *emerging adulthood* akan muncul dalam dirinya krisis emosi berupa respon-respon negatif tadi disebut sebagai *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* atau krisis seperempat abad adalah istilah yang berhubungan dengan perkembangan sosio-emosional manusia, dimana fase atau periode ini ada pada di rentang usia seperempat abad dia hidup atau di 18-29 tahun. *Quarter Life Crisis* dapat dialami oleh siapa saja yang berada di rentang usia tersebut (Robbins & Wilner, 2001). Fase ini menuntut untuk mencari identitas dirinya seperti pekerjaan, pernikahan, status sosialnya, dan lain-lain. Orang yang ada dalam fase ini dapat dilihat dengan beberapa ciri-ciri seperti ketidaktahuan keinginan dan tujuan hidup, merasa terdapat perbedaan harapan dan kenyataan,

ketakutan akan kegagalan, ketidakrelaan akan berakhirnya fase perkembangan sebelumnya, ketakutan salah memilih keputusan, perasaan tidak berguna karena membandingkan diri dengan orang lain.

Tuntutan yang dilayangkan padanya akan memunculkan perasaan panik dan tidak karuan karena ketidakjelasan arah kehidupan, kekhawatiran akan masa depan, kebingungan mengenai ketidakpastian hidupnya di masa yang akan datang dimana hal ini berkaitan dengan berbagai aspek diantaranya adalah relasi sosial, kisah percintaan dengan lawan jenis, karir atau pekerjaan dan kehidupan sosial sehari-hari. Orang yang mengalami *Quarter Life Crisis* sering tidak percaya diri dengan eksistensinya sebagai manusia, bahkan sampai memiliki pikiran bahwa nggak ada gunanya mereka hidup toh juga hidup kita ngga punya tujuan. Lantas, bagaimana solusi untuk mengatasi hal tersebut?

Quarter Life Crisis & Generasi-Z

Orang yang ada dalam *Quarter Life Crisis* mengalami kebingunan dengan tujuan hidupnya seakan hidup seperti air mengalir tanpa tahu kemana hilir yang akan ditujunya. tentu hidup kita itu tidak sepenuhnya kita kuasai, ada cawe-cawe Tuhan dalam kehidupan kita, kita harus bertawakkal kepada-Nya karena keterbatasan yang kita miliki. Namun demikian kita juga semestinya melakukan ikhtiar atau berusaha untuk menentukan hidup kita kemana yang kita inginkan.

Dewasa ini yang mengisi fase *Quarter Life Crisis* adalah generasi Z, yakni generasi yang lahir dari tahun 1995-2010 yang

sekarang ada pada fase remaja sampai dewasa awal. Generasi ini adalah yang paling melek internet, dimana mulai mereka kecil sudah terdapat fasilitas internet maupun gadget, internet sudah menjadi "bagian dunia" generasi z, mereka jauh lebih akrab dengan internet dibandingkan dengan generasi Y maupun X karena mereka hidup dan berkembang pada masa internet tumbuh dengan pesat (Verma et al, 2019).

Ruang digital atau internet dan kemajuan teknologi memiliki dampak yang positif bagi penggunanya, dengan internet kita bisa mengakses informasi yang sebelumnya harus diakses secara luring atau harus mendatangi tempat terkait secara langsung, tetapi dengan adanya teknologi & internet kita dapat menggali informasi dengan jemari saja tanpa jauh-jauh datang ke belahan dunia. Contohnya adalah akses informasi mengenai bagaimana bentuk candi Borobudur kita hanya perlu menyediakan gadget seperti laptop, smartphone atau tablet untuk melihatnya secara 3 dimensi. Ruang-ruang pendidikan jarak jauh juga bisa terjangkau dengan adanya kemajuan internet dan teknologi, seperti pada masa pandemi Covid-19 masyarakat tidak harus bertemu untuk melakukan proses pendidikan, hanya perlu untuk menyalakan gadget kemudian melanjutkan proses pendidikannya dimanapun berada. Teknologi dan internet juga memiliki dampak negatif, diantaranya adalah kecanduan berselancar di dunia maya maupun terlalu lama bermain dengan gadget (Emaniar, 2023).

Studi menunjukkan penggunaan internet maupun gadget bisa berdampak pada berbagai hal, seperti kekerasan seksual online, apatisme sosial, sampai information anxiety atau mabuk informasi (Gani, 2018). Kedekatan generasi Z dengan internet

memungkinkan mereka untuk mengalami stres. Penelitian lain menunjukkan kecanduan internet berujung pada stres, ini menunjukkan bahwa internet dapat menjadi alasan seseorang menglami permasalahan psikologis (Emaniar, Utami, 2023;). Hal ini didukung dengan penelitian Nurlina, dkk. yang mangatakan generasi Z adalah generasi paling lama dalam mengakses internet yakni selama 2-3 jam yang mengakibatkan permasalahan psikologis berupa stres (Nurlina et al, 2022). Ini menunjukkan bahwa internet merupakan pisau bermata dua yang bisa saja memiliki manfaat maupun madharat.

Dampak negatif internet dan teknologi terhadap kesehatan mental, intensitas interaksi Generasi Z dengan media internet dan teknologi, dan rentang usia mereka yang ada pada fase Quarter Life Crisis dengan tuntutan-tuntutan yang ada didalamnya sangat berdekatan dengan keberlanjutan kehidupan manusia generasi Z. Maka dari itu ada baiknya hal tersebut dapat ditangani secara preventif agar permasalahan psikologis maupun lainnya tidak sampai terjadi pada manusia generasi Z.

Self-confidence sebagai Solusi Quarter Life Crisis

Percaya diri atau self-confidence adalah kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Lantas apa itu percaya diri? Percaya diri adalah keyakinan akan dirinya sendiri dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi dengan solusi yang paling efektif dan dapat memberikan orang lain sesuatu yang menyenangkan (Willis, 1985). Orang yang memiliki kepercayaan diri juga akan cenderung ceria, optimis, dan bertanggung jawab atas pilihan yang telah dijalaninya. Orang yang memiliki

kepercayaan diri adalah orang yang yakin atas kemampuan yang ada dalam dirinya dan bisa menyadari serta bisa menggunakannya secara tepat dan tidak akan mudah terpengaruh dengan orang lain (Miskell, 1939; Lauster, 1992)

Terdapat beberapa indikator self-confidence atau percaya diri menurut (Lauster, 2002) yang dikutip (Setiawan, 2020), yaitu Keyakinan pada kemampuan diri: yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan dan bersungguh-sunguh dalam melakukan sesuatu; Optimis: selalu berpandangan baik terhadap diri dan kemampuan; Objektif: memandang sesuatu yang berdasarkan dengan kebenaran yang seharusnya, bukan berdasar pendapat pribadi; Bertanggung jawab: bersedia menanggung konsekuensi; Rasional: masuk akal; Realistis: sesuai kenyataan. Seseorang dapat dikatakan memiliki kepercayaan diri apabila terdapat kriteria-kriteria tersebut dalam dirinya.

Percaya diri akan membuat orang lain cenderung yakin dengan apa yang akan dilakukannya meskipun masih terdapat ketidakpastian tetapi dia tetap yakin bahwa dirinya memiliki kapasitas untuk mengatasi masalah yang ada dalam hidupnya, ini sangat penting untuk dilakukan mengingat takut akan kegagalan usaha yang dilakukan adalah salah-satu yang menjadikan seseorang terjebak dalam fase Quarter Life Crisis, apalagi generasi Z adalah generasi yang kurang berpikir panjang dan cenderung kurang memikirkan hidup di masa depan, memiliki kepribadian percaya diri seseorang akan mampu bertahan dari pengaruh orang lain dalam berbagai bidang. (Khabir et al, 2022; Greenacre et al, 2014)

Permasalahan Quarter Life Crisis selanjutnya adalah takut akan kesalahan dalam memilih pilihan yang krusial, takut akan salah dalam memilih hal yang penting adalah sebuah keniscayaan, hal ini dikarenakan manusia memiliki keterbatasan dalam kehidupannya, namun ketakutan atau kekhawatiran dalam memilih suatu hal tidak akan menjadi solusi dan justru akan menjadi beban yang akan menumpuk apabila tidak segera diselesaikan.

Orang yang ada dalam Quarter Life Crisis juga mengalami takut kegagalan atas usaha yang dilakukannya, ini merupakan salah-satu ciri dari orang yang tidak memiliki kepercayaan diri yang kuat, seyogyanya kita berikhtiar dengan sungguh-sungguh dan yakin apa yang kita lakukan akan berhasil. meskipun pilihan yang kita lakukan nanti bisa jadi tidak sesuai dengan harapan, namun dengan percaya diri manusia akan bisa melewati tantangan tugas-tugas yang ada di fase dewasanya. Karena kekhawatiran tidak semestinya menjadi alasan untuk ragu apakah pilihan yang akan dibuat benar atau salah, lebih baik segera saja putuskan apa yang akan menjadi pilihan dan lakukan hal itu dengan penuh tanggung jawab dengan segala konsekuensi dan penuh optimisme bahwa apa yang menjadi pilihannya bisa terwujud. keberanian mengambil keputusan tersebut harus diiringi dengan penuh tanggung jawab dan yakin bahwa pilihan yang dipilihnya benar dan pasti akan terwujud kita akan mendapatkan sebuah kepercayaan diri yang kuat, apalagi dengan berbagai pilihan yang ditawarkan di era internet ini seyogyanya para generasi Z lebih berani dalam menentukan pilihan dalam hidupnya.

Generasi adalah generasi yang cenderung kurang memikirkan hidup di masa depan. Orang yang hidup pada generasi ini cenderung punya tujuan untuk hidup pada masa kini dan cenderung abai pada masa yang akan datang. Sikap yang ditunjukkan oleh orang-orang gen-z cenderung riskan untuk bertahan di masa yang penuh dengan ketidakpastian, bagaimana tidak jika terjadi musibah mendadak seperti covid-19, dengan tidak adanya resources yang mencukupi maka banyak sekali permasalahan yang akan timbul seperti beberapa tahun lalu. Terdapat contoh lain di pedesaan misalkan, orang-orang mempertanyakan "mas, kerja dimana?" "sekarang gajinya berapa?" "mau punya rumah dimana?" dan apa jawab gen-z? "gua hidup suka-suka gua, gak mau mikirin pertanyaan orang lain, sekarang kerja awal bulan gajian, kadang main di coffee shop, kadang akhir bulan liburan, gak mau aku tuh hidup punya banyak gituan", apa yang diinginkan gen-z tidak jauh dari kehidupannya di masa sekarang, sedangkan kebutuhan yang menanti di masa depan belum tentu gen-z persiapkan atau bahkan pernah dipikirkan. Ini merupakan refleksi sikap yang tidak rasional dan realistis, sikap demikian menyebabkan dirinya tidak memiliki kepercayaan diri karena tidak memiliki persiapan yang cukup untuk menghadapi situasi darurat yang mungkin saja terjadi.

Seyogyanya dalam menentukan langkah kehidupan, kita bersikap secara rasional, objektif, optimis, realistis dan seterusnya supaya dapat memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan tugas perkembangan di masa dewasa.

Konsep *Self Confidence* dalam Islam

Percaya diri menurut Fatimah (2010) yang dikutip Huwaina & Khoironi (2021) adalah tindakan positif seseorang yang meyakinkan dirinya bahwa dia mampu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun dengan lingkungan atau situasi yang dihadapi. Percaya diri dalam Islam ada dan disandarkan pada konsepsi khalifah Allah, sebaik-baiknya ciptaan Allah, dan sebagai makhluk yang di anugerahi kemampuan dan kebebasan berkehendak atau memilih. Konsepsi tersebut ada dalam Qur'an, yaitu:

Pertama adalah memiliki konsep diri, manusia yang memiliki konsp diri yang baik akan hidup dengan prinsipnya, tetapi manusia yang tidak memiliki konsep diri yang baik maka akan terbang kesana-dan kemari terpengaruh dengan hal lainnya.

لَهٗ مُعَقِّبٰتٌ مِّنْۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهٖ يَحْفَظُوْنَهٗ مِنْ اَمْرِ اللّٰهِ ۗاِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۗ وَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۤءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚوَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ ١١

"*Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia*". (QS: Ra'd 11)

Kedua adalah berpikir positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Islam mengajarkan untuk selalu berpikir positif atau *khusnudzon* baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ

"*Wahai orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Dan janganlah menggunjing satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang*." (QS. Al-Hujurat : 12)

Ketiga adalah yakin terhadap kemampuan dan fitrah yang diberikan Allah

وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْۢ بُطُوْنِ اُمَّهٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ شَيْـًٔا ۙ وَّجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْـِٕدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ ۷

"Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun dan Dia

menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani agar kamu bersyukur".

Keempat adalah iman dan amal, yaitu keyakinan yang harus dibuktikan dengan perbuatan. Maka dari itu keyakinan sekuat apapun harus diimbangi dengan amal perbuatan yang konkrit.

لاَ يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لأَخِيْهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

"*Tidaklah beriman salah seorang di antaramu, sehingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri*". (HR. Bukhari, 13).

Kelima adalah doa dan tawakkal untuk menenangkan jiwa, keyakinan akan janji tuhan yang ada dalam surat At-Thalaq ayat 3 menjadikan manusia tenang dan percaya diri atas apa yang dilakukannya tanpa ada keraguan atas ketidakpastian dalam hidup.

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُۚ وَمَنْ يَّتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهٗۗاِنَّ اللّٰهَ بَالِغُ اَمْرِهٖۗ

قَدْ جَعَلَ اللّٰهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

"Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu". (QS At-Thalaq: 3)

Keenam adalah muhasabah atau introspeksi diri untuk melihat apa saja kesalahan yang dapat diperbuat dan yang harus diperbaiki. Dengan muhasabah kita akan tahu apa saja kekurangan kita dan kemungkinan besar akan memperbaikinya di masa yang akan datang.

> "*Hendaklah kalian menghisab (mengintrospeksi) diri kalian sebelum kalian dihisab (oleh Allah subhanahu wata'ala)*" (H.R. At-Tirmidzi-Ahmad) (Huwaina & Khoironi, 2021)

RELEVANSI RASA SYUKUR DALAM MENGURANGI PERASAAN INSECURE PADA KESEHATAN MENTAL

Ach. Fawaid

Berbicara mengenai *insecure*, mungkin sudah tidak asing lagi saat didengar. Saat ini banyak sekali pembahasan-pembahasan mengenai *insecure* khususnya di media sosial seperti *YouTube, Instagram,* atau acara *talkshow,* dll. Banyak orang-orang yang mungkin merasa bahwa dirinya *insecure* karena mempunyai rasa kecemasan atau takut berlebih. Sebelum mendiagnosa sendiri kita harus mengetahui terlebih dahulu mengenal si *insecure* yang sering sekali digunakan untuk mendiagnosa diri sendiri.

Sekarang kita akan coba mengenal apa *insecure* itu?

Insecure dalam psikologi dapat di artikan merupakan sebuah upaya dari adanya emosi yang terjadi apabila kita menilai diri kita menjadi seorang yang inferior dari orang lain. Dalam kata lain *Insecure* merupakan perasaan tidak aman, menimbulkan rasa takut dan kecemasan berlebih. Orang yang inscure cenderung

berpersepsi negatif sebelum melakukan sesuatu dan tidak jarang orang yang *insecure*, ia akan berhenti sebelum mencoba hal-hal baru karena rasa ketakutan, kecemasan dan tidak percaya diri terhadap apa yang di punya dan ia lakukan.

Menurut Abraham Maslow, insecure adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman,menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi,cemas, pesimis,tidak bahagia,merasa bersalah, tidak percaya diri ,egois dan cenderung neurotik. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan secure (aman) dengan berbagai cara (sabil, 2022). *Neurotic* yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri khas yang obyektif (Hakim, 2021).

Secara bahasa, *khauf* berasal dari bahasa Arab yang mempunyai arti ketakutan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia *khauf* adalah kata benda yang dimiliki arti ketakutan atau kekhawatiran. Khawatir sendiri adalah kata sifat yang mempunyai makna takut(gelisah ,cemas) akan suatu hal yang belum diketahui dengan pasti. Sedangkan takut adalah kata sifat yang memiliki beberapa makna seperti, merasa gentar menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Jadi *khauf* adalah perasaan gelisah atau cemas terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti. Hal ini dapat dipertegas bahwa khauf artinya perasaan takut yang muncul terhadap sesuatu yang mencelakakan , berbahaya atau menganggu. Sedangkan secara istilah khauf yaitu suatu sikap mental merasa takut kepada Allah karena kurang sempurna pengabdiannya, takut atau khawatir

jika Alah tidak senang padanya. Khauf timbul karena adanya pengenalan dan cinta kepada Allah yang mendalam sehingga ia merasa khawatir jika Allah melupakanya atau takut kepada siksa Allah. (Ikrar, 2016).

Ketika diri kita ingin melakukan sesuatu tetapi memiliki rasa kurang percaya diri (*insecure*) maka hal tersebut dapat membuat suatu penyesalan sehingga tidak mampu untuk berbicara dan mengungkapkan apa yang dibenak kita. Apalagi,ketika apa yang kita ungkapkan ternyata disampaikan oleh orang lain, maka kita telah merasa kehilangan peluang . Di dalam bahasa Arab, *insecure* (perasaan tidak aman) dijelaskan dengan istilah *khauf* (takut), *yahzan* (sedih) dan *halu'a* (gelisah). Dan dalam penelitian ini hanya terfokus dengan pembahasan dan ayat khauf saja (Khoirunnisa, 2023:2-3).

Insecure dalam psikologi Islam adalah perasaan ketidaknyamanan atau perasaan tidak bersyukur terhadap apa yang dimiliki seseorang. Insecure dapat terjadi karena beberapa faktor seperti terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain, memandang terlalu rendah pada diri sendiri, kecemasan sosial, karena baru mengalami kegagalan, dan insecure yang didasari oleh *perfeksionisme*. Dalam psikologi Islam, rasa syukur dianggap sebagai solusi untuk mengatasi rasa *insecure*. Dengan bersyukur dan tawakal, seseorang dapat mengenali dan menerima diri sendiri, memiliki husnudzon dan dzikrullah, serta berfokus pada kualitas melawan *insecure* dengan kesibukan yang positif dan memiliki tujuan dalam hidup (Mamlu'ah, 2019:2-3).

Dalam Al-Qur'an tidak dijelaskan secara spesifik terkait insecure, akan tetapi terdapat kata yang pembahasannya mirip

dengan insecure yaitu salah salah satunya adalah kata *khauf (*ketakutan) (Khoirunnisa, 2023:1). Pendapat M. Quraish Shihab terkait ayat *khauf* dalam Tafsir Al Misbah yaitu Pertama dalam Q.S Yunus 62 kata *khauf* dimaknai dengan kegoncangan hati yang menyangkut sesuatu negatif yang akan terjadi di masa yang akan datang. Sedangkan dalam Q.S Yunus 83 menutupi ketakutan dengan memberikan pujian. Selanjutnya konsep Al-Qur'an untuk mengatasi rasa insecure adalah dengan bersyukur dan percaya diri. Karena manusia telah diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang sebaik-baiknya yang dijelaskan dalam Q.S At-tiin ayat 4. Karena Allah tidak mungkin menciptakan manusia itu tidak berguna, bahkan debu yang tidak kelihatan sekalipun bermanfaat untuk tayamum. Selain bersyukur kita harus mempunyai rasa percaya diri. Dengan memiliki rasa percaya diri kamu bisa mengembangkan sesuai minat yang kita miliki(Khoirunnisa, 2023:5-8).

Berdasarkan beberapa penelitian dalam psikologi Islam, rasa syukur memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental dan dapat membantu mengatasi rasa *insecure.* Sebuah studi pustaka menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan kualitas hidup dan membentuk hubungan interpersonal yang baik (Uyun, 2023:2-3). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat membantu mengatasi stres dan meningkatkan kecerdasan emosional. Dalam konteks remaja, sebuah penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara rasa syukur dengan kesehatan mental remaja (Uyun, 2023:8-9). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur

dapat membantu mengatasi rasa insecure dan memiliki pengaruh positif pada kesehatan mental.

Dalam pandangan psikologi Islam, rasa *insecure* merupakan perasaan lemah, tidak percaya diri, dan putus asa yang dialami seseorang akibat seringnya membandingkan diri dengan orang lain, serta memandang terlalu rendah pada diri sendiri. Islam menekankan pentingnya untuk tidak merasa lemah dan bersedih hati, karena setiap individu diciptakan dalam bentuk yang terbaik. Insecure seringkali muncul akibat membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat mengakibatkan overthinking dan merendahkan diri sendiri. Islam menyarankan agar seseorang tidak terlalu fokus pada perbandingan dengan orang lain, melainkan lebih fokus pada upaya untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Dalam konteks kebaikan, seperti menjadi lebih taat, rajin beribadah, dan mengikuti kajian, Islam memandang insecure sebagai sesuatu yang positif. Namun, permasalahan insecure yang menjurus pada merendahkan diri sendiri dalam hal-hal duniawi tidak ianjurkan. Oleh karena itu, Islam mendorong umatnya untuk lebih bersyukur dan tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain.

Terdapat beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang dapat membuat seseorang sadar bahwa tidak perlu merasa insecure. Beberapa ayat tersebut antara lain Surah Al-Baqarah Ayat 216: *"Mereka ditanya tentang bulan, mereka menjawab: "Bulan itu adalah saat untuk menentukan waktu bagi manusia dan untuk ibadah haji." Dan kebaikan itu tidak terletak pada memasuki rumah-rumah dari belakang, tetapi kebaikan itu terletak pada ketakwaan. Dan masukilah rumah-rumah itu dari pintu-pintunya. Dan bertakwalah*

kepada Allah supaya kamu mendapat keberuntungan." dan Surah Ali-Imran Ayat 139: *"Janganlah kamu lemah, dan janganlah (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman."* Ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam mengajarkan umatnya untuk tidak merasa insecure dan selalu bersikap adil terhadap hamba-Nya. Islam juga menekankan pentingnya untuk menghindari rasa insecure dan selalu bersikap adil terhadap hamba-Nya.

Rasa syukur juga cenderung memperlihatkan seseorang memiliki kebaikan, pemahaman, dukungan dan kasih sayang terhadap diri mereka sendri disaat mereka mengalami frustasi dan kemunduran dalam kehidupan. Rasa syukur merupakan mediator yang jauh lebih kuat dalam meningkatkan kesehatan mental. Dengan demikian, orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung mengalami lebih sedikit kecemasan dan memiliki kesehatan mental positif terutama karena mereka mampu mendorong dan berbelas kasih dan meyakinkan diri mereka sendiri ketika ada yang salah dalam hidupnya.

Banyak sekali faktor-faktor yang menyebabkan diri kita menjadi *insecure*, dibawah ini kita akan mengetahui beberapa faktor penyebab *insecure*. Penyebab seorang menjadi *insecure* salah satunya adalah Sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Hal ini sangat sering terjadi di kehidupan kita, tanpa sadar terkadang kita sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain contohnya merasa tidak cantik/tampan seperti orang lain dan masih banyak lagi hal-hal yang membuat kita membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Perlu kita ingat bahwa setiap manusia itu berbeda-berbeda dengan segala kemampuan dan

rupanya, seperti contohnya jika kita lihat standar kecantikan di berbagai negara contohnya di Ethiopia, disana terdapat suku yang bernama suku mursi, suku mursi memandang bahwa semakin lebar bibir seorang perempuan maka semakin cantik perempuan tersebut. Thaliland terdapat suku yang bernama suku karen, mereka juga mempunyai tradisi unik yaitu memanjangkan leher bagi kaum wanita, sejak kecil mereka para wanita suku karen sudah diwajibkan mengenakan kalung yang terbuat dari logam kuning hingga memenuhi leher. Kalung leher tersebut akan terus diatambah seiring bertambahnya usia. Mereka mempercayai bahwa semakin panjang leher mereka, maka semakin cantik mereka di mata pria.

Serta di Indonesia sendiri pun terdapat suku dayak, suku dayak yang terletak di pedalaman Kalimantan ini yang memang di kenal unik. Salah satu hal yang membuat mereka unik adalah tradisi memanjangkan cuping telinga untuk simbol kecantikan. Dari sini kita dapat belajar menyimpulkan bahwa standar kecantikan setiap orang itu berbeda, bisa di katakan bahwa cantik itu relatif, tidak semua cantik itu harus putih, glowing, langsing, dan semua standar kecantikan yang selama ini tertanam dalam diri kita sendiri. Jika dilihat dari kemampuan pun kita tidak perlu membandingkan kemampuan kita dengan orang lain. Boleh saja membandingkan asalkan tidak merasa rendah diri dengan kemampuan yang kita miliki.

Sebuah *systematic review* menemukan bahwa intervensi syukur dapat menurunkan emosi negatif seperti stres dan depresi, serta meningkatkan emosi positif seperti kepuasan hidup dan hubungan sosial yang positif (Putri, 2021:58). Selain itu, orang

yang bersyukur cenderung merasa lebih optimis, lebih baik, dan lebih semangat dalam menjalani kehidupan, serta memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian lain menunjukkan bahwa bersyukur dapat membantu mengatur emosi, meningkatkan kecerdasan emosional, dan melindungi dari efek stres. Selain itu, ada juga penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara bersyukur dengan kesehatan mental pada mahasiswa dan remaja (Hardianta, 2021:215).

Terdapat beberapa teknik yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa insecure menurut psikologi Islam, antara lain:

1. Menjaga Shalat: Shalat dapat membantu mengatasi perasaan gelisah dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas mental seseorang.
2. Bersyukur dan Tawakal: Dengan bersyukur dan tawakal, seseorang dapat mengenali dan menerima diri sendiri, serta fokus pada kualitas melawan insecure dengan kesibukan yang positif dan memiliki tujuan dalam hidup.
3. Mengenali dan Menerima Diri Sendiri: Penting untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, serta menerima diri apa adanya.
4. Husnudzon dan Dzikrullah: Memiliki prasangka baik kepada Allah dan banyak berzikir dapat membantu menguatkan hati dan pikiran.
5. Berfokus pada Kualitas dan Kesibukan Positif : Melawan insecure dengan sibuk dalam hal-hal yang positif dan memiliki tujuan dalam hidup.

Dengan menerapkan teknik-teknik ini, seseorang diharapkan dapat mengatasi rasa insecure dan meningkatkan kesehatan mentalnya sesuai dengan prinsip-prinsip psikologi Islam(Uyun, 2023:3 2). Selalu yakin dan opstimis dalam menghadapi berbagai rintangan kehidupan; Senantiasa berusaha dan berdo'a dalam segala perbuatan, bertawakkal kepada Allah atas segala sesuatu yang terjadi, tidak pernah berhenti mengharapkan rahmat dan ridho-Nya dan Yakin akan kemampuan yang dimiliki dan didasari dengan berdo'a dalam melakukan suatu Tindakan. Senantiasa bersyukur atas segala yang diberikan oleh Allah kepada kita serta mengamalkan kedua sifat tersebut dalam menuntut ilmu. Sesungguhnya agama islam memerintahkan agar berserah diri dan ikhlas kepada Allah SWT. Kita sebagai manusia agar percaya diri dan tidak putus asa untuk terus mencari rahmat Allah. Banyak manusia yang cepat putus asa bahkan melampiaskanya dengan bunuh diri, hal itu disebabkan karena pemikiranya yang dangkal dan jauh dari nilai – nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Kita sebagai manusia wajib ikhtiar, karena semua masalah pasti ada jalan keluarnya.

Daftar Pustaka

Khoirunnissa, A. &. (2023). Insecure in Qur'anic Perspective. *UInScof*, 2-3.

Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek syukur terhadap kesehatan mental: A systematic review. *Jurnal ilmiah kesehatan*, *14*(1), 58-58.

Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di sma negeri 8 pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, *11*(2), 215-227.

Hakim, A. R. (2021). Insecure dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an. 56.

Mamlu'ah, A. (2019). Konsep percaya diri dalam al qur'an surat Ali Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, *1*(1), 3 -39.

Ikrar, I. (2016).

MENAKAR EMOSI DIRI DALAM MENYIKAPI RIUH RUANG DIGITAL

Maulida Alfa Sani

Di era kemajuan, keberadaan orang-orang dipertemukan dengan digital yang serba canggih, praktis, cepat menerima dalam mengakses segala informasi. Wajib rasanya bagi semua kalangan untuk *melek* lebih jauh lagi tentang bagaimana memanfaatkan digital yang baik di dalam menggunakan teknologi digital. Laju zaman dari hari ke hari kian mengalami pergeseran dan perubahan yang begitu cepat dan pesat, rasanya tidak bisa lagi dielakkan dan dibendung dari penjuru manapun dan oleh siapapun. Banyaknya orang-orang yang merasakan kemanfaatan media teknologi menjadi salahsatu indikasi dan bukti konkrit bahwa segala sesuatu akan sangat mudah untuk diakses dengan adanya sarana digital saat ini. Namun, peluang alat canggih inilah kemudian tentu saja akan memunculkan dampak ataupun implikasi serta ragam tantangan yang harus diantisipasi oleh warga digital (*digital native*) itu sendiri, di antaranya adalah dengan menelisik secara lebih kritis tentang ke-*valid*-an suatu informasi yang tersebar di ruang media sosial. Orang-orang mengekspresikan dirinya di dunia digital

dengan berbagai hal dan sangat variatif, modelnya pun penuh dengan warna-warni; mulai dari menyampaikan gagasan-gagasan hingga dengan memberikan informasi kepada publik tentang aktifitas kesehariannya, baik berbentuk infografik atau swafoto. Terlepas dari apakah hal itu memiliki "impact" positif atau negatif. Nah, orang-orang mengajak semua pihak untuk bersama-sama bersuara secara kolektif soal demikian: "Mari gunakan media sosial dengan cerdas dan bijaksana!"

Gen Z atau generasi milenial hari ini menggunakan media sosial seyogyanya hadir sebagai *problem solver* daripada problematika dunia medsos yang ada, ia memberi solusi dari suatu masalah, bukan menjadi masalah. Terlepas dari baik-buruknya informasi yang didapat, sehingga pada gradasi tertentu acap kali informasi yang tersaji menyebabkan *misunderstunding* yang berujung pada konflik antar generasi dan antar individu karena terjadi kesenjangan kemampuan penguasaan di dalam menyaring informasi tertentu yang dimiliki oleh pengguna digital tersebut. Oleh karena itulah kemudian otoritas pengetahuan dalam berdigital menjadi begitu penting dan sangat dibutuhkan saat ini dan masa yang akan datang. Di tengah asyiknya berdigital seharusnya pengguna lebih mengerti komponen-komponen dasar apa saja yang harus dimiliki dan dipahami, di antaranya adalah ia mengerti tentang apa itu literasi digital, empati digital, dan filterasi informasi. Nah, Jika kemudian tiga komponen ini bisa dipahami dan ditangkap dengan baik oleh seluruh pengguna digital, maka budaya media digital hari ini dapat berlangsung dengan aman dan nyaman tanpa ada pihak-pihak yang kemudian merasa dirugikan dan merasa tersakiti. Meskipun belum bisa

diantisipasi secara total, setidaknya dapat meminimalisasi potensi terjadinya ancaman-ancaman konflik, penipuan, berita bohong (*hoax*), ujaran kebencian (*hate speech*), pornografi, perundungan (*bullying*), dan lain sebagainya. Apa yang dilihat di ruang digital, secara normatif sangat mungkin untuk disalahpahami oleh para pengguna media sehingga mengakibatkan timbulnya kemarahan, kekecewaan, dan bahkan mengundang kericuhan. Publik akhirnya menjadi riuh karena dampak itu semua.

Farinia Fianto menjelaskan dalam tulisannya mengenai apa yang disebut dengan literasi digital. Literasi digital merupakan kecakapan seseorang dalam menggunakan media digital dengan menjunjung nilai-nilai etika dan siap mempertanggungjawabkan segala informasi yang diakses dan didapatkannya untuk mencari dan memberikan solusi atas masalah yang dihadapinya. Dalam upaya memahami literasi digital perlu adanya akal sehat dan kritis, supaya tidak terjebak dalam satu *frame* yang berujung pada kayakinan absolut. *Frame* yang dimaksud adalah *open minded* terhadap sesuatu agar tidak mudah memutlakkan sesuatu yang sesungguhnya hal itu tidak mutlak. Sehingga, meski terkadang cakap "cerdas" secara literat, kata Farinia, masih memungkinkan terjadi adanya kesalahpahaman dalam menerima informasi, di mana tidak sedikit dari kalangan generasi milenial (*digital netizen*) dan generasi sebelumnya (*digital migrant*) cenderung terjebak dalam penyebaran *hoax*, *hate speech*, saling caci-maki, saling hujat, saling klaim kebenaran, dan bahkan *nyinyir* yang tidak kunjung usai. Buang-buang waktu dan tenaga saja ketika hari demi hari publik dipertontonkan hal-hal demikian, sementara ada hal lain yang terlupakan, yaitu esensi fungsi dari media sosial itu sendiri.

Fungsi media sosial yang paling substansial ialah mencerahkan dan mencerdaskan, bukan menjerumuskan pada kejumudan yang dapat mengantarkan seseorang pada sesat informasi. Dan memang sepertinya semua kalangan perlu bersatu padu, bergandengan tangan dengan spirit yang sama untuk senantiasa terlibat dalam kerja-kerja cerdas-mencerdaskan dalam menggunkan media digital. Menyingkirkan sampah-sampah informasi yang telah tersebar di ruang-ruang media hari ini.

Sebagai "jamaah digital" perlu mengajak semua anak bangsa untuk menjadi warganet yang baik dan bijak dalam bermedia sosial. Sederhananya, merekatkan bukan meretakkan. Nah, mungkin juga selama ini warganet telah banyak yang kehilangan kendali dan akal sehat disebabkan gencarnya *framing* yang kurang sehat di ruang media digital, sehingga jika dibiarkan berkeliaran begitu saja, maka akan menimbulkan kegaduhan antar sesama, antar saudara.

Ada beberapa cara sederhana agar kondusifitas dapat terwujud dalam ruang media (digital/internet) di era sekarang ini, salalahsatunya yaitu dengan memahami potensi positif dan negative yang akan terjadi, bahwa media juga dapat memberi peluang dan juga ancaman bagi seseorang, khususnya anak-anak muda yang memang pengguna aktif. Jika pengguna bisa menggunakannya dengan baik, maka akan berimplikasi baik, tetapi jika penggunaannya pada hal-hal negatif, maka dapat berdampak negatif. Oleh karenanya, berliterasi digital harus berani mengajukan pertanyaan sederhana, misalkan, apakah informasi yang diterima akan berimplikasi *maslahah* atau masalah? Positif atau negatif? Memantik percikan pertikaian atau

keakuran? Berujung pada kegaduhan atau kedamaian? Dan banyak pertanyaan-pertanyaan lain yang bisa diajukan yang semestinya menjadi alat verifikator dan pengetahuan bahwa publik hari ini dipandang lebih cerdas dalam menyikapi aktifitas media sosial daripada era-era sebelumnya, yang "apa-apa" tidak semudah dan secepat saat ini karena masih dalam ambang keterbatasan, yang berbeda sekali dengan kenyataan hari ini.

Para pengguna medsos mestinya ikut andil dalam menjaga emosi kaum medsos, dengan cara berperan aktif dan bersama-sama mengedukasi publik bagaimana kemudian hadirnya dunia digital bisa membawa dampak pada kebaikan. Bukan justru sebaliknya yang dapat membawa umat ke dalam keriuhan yang kurang penting, di mana yang didahulukan adalah perasaan-perasaan negatif yang bisa mengajak orang lain saling melancarkan umpatannya di antara satu dengan yang lain, saling dendam terhadap sesama yang dapat berujung pada rasa saling membenci, menyebar berita bohong, mencurigai, dan bahkan berpotensi terjadinya sikap agresif serta saling melukai satu sama lain. *Jariyah* kebohongan yang terus dibiarkan mengalir begitu saja di ruang medsos itu yang akan bertanggungjawab siapa? Silakan dijawab sendiri.

Kecepatan laju informasi mengiringi laju zaman. Sementara memahami tentang literasi digital saja tidak cukup untuk mendapatkan predikat cerdas bermedia sosial, hal tersebut harus didukung dengan sikap yang namanya empati digital. Empati digital menurut pakar komunikasi *Central Connecticut State University*, Dr. Yonty Friesem, adalah kemampuan diri seseorang untuk berempati terhadap sesama makhluk sosial.

Sebuah kemampuan kognitif dan emosi untuk menjadi reflektif dan bertanggungjawab secara sosial saat menggunakan media digital. Yang namanya empati, *snap*-nya tidak akan jauh dari kemampuan mengelola emosi baik secara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kesadaran seseorang terhadap posisi orang lain teramat penting karena dengan berempati terhadap sesama dapat mengenali emosi diri sendiri dan juga emosi yang dirasakan orang lain.

Mengapa empati jadi penting? Empati adalah tentang memahami orang lain. Ketika rasa empati diimplementasikan dalam ruang digital, maka kerja kognisi seseorang cenderung bisa menakar sesuatu secara berimbang atau adil. Terdapat beberapa kemungkinan yang akan terjadi, kemungkinan pertama adalah, jika tidak ada kemampuan dalam aspek kognisi di mana ia lebih mendahulukan emosionalnya semata, alias "lepas kendali", maka ia dapat terjebak ke dalam amarah karena kondisi nalar atau kognisi lemah. Ia mendahulukan nafsu daripada ilmunya. kemungkinan yang lain adalah, jika kognisi bisa menakar dan menalar dengan bijak dalam menerima informasi positif dan negatif, maka emosi dapat berfungsi secara adil, tetap berada di dalam tataran keberimbangan. Karenanya, betapa media digital itu dapat menjadi peluang atau ancaman bagi kehidupan sehari-sehari.

Kemudian, dalam Islam misalnya, Islam memberikan pesan-pesan yang menyeru manusia agar menjauhi pertikaian, adu domba, saling pasang muka marah, dan hal-hal yang mengakibatkan perpecahan (termasuk di media sosial) antar sesama. Namun dewasa ini sudah mulai diputarbalikkan, seakan-akan nilai-nilai

pesan yang mengandung muatan psikologis tersebut bagaikan angin lewat dan hilang berlalu begitu saja, tiada makna empati mendalam. Empati itu melibatkan komponen psikologis dalam mengeksplor suatu kondisi dalam diri. Ia telah mengajak kognisi dan emosi untuk saling berdialog dan bekerja sama, sama-sama digerakkan ke arah perilaku yang baik dan benar. Jangan-jangan, ketidakempatian seseorang dalam dunia digital disebabkan oleh ketidaktahuannya atas tugas sebagai individu. Jangan diamkan sesuatu yang ada di dalam digital itu hanyalah sebatas prasangka ataupun persepsi tanpa dasar yang kuat, sedangkan Islam mewanti-wanti agar selalu berhati-hati dan waspada dengan prasangka karena itu adalah kedustaan yang nyata (*akdzabul hadits*).

Demikian juga dalam psikologi Islam yang menjelaskan bahwa pentingnya prinsip keseimbangan (*wasatiyah*). Keseimbangan dalam Islam dapat diterapkan pada pengelolaan emosi seseorang dengan prinsip dan nilai-nilai ajaran Islam yang menganjurkan pemeluknya untuk tidak berlebihan dalam ekspresi emosi serta bersikap ekstrem. Artinya adalah perlu adanya sikap secara proporsional dalam menyikapi suatu hal. Semua harus bisa menahan diri dari tindakan impulsif yang berpotensi merusak relasi antar sesama. Pengendalian terhadap emosi negatif itu sangatlah penting, khususnya dalam menghadapi ruang media digital yang dapat memicu emosi negatif seperti kemarahan diri, sifat iri, dan kecemburuan yang mengakibatkan reaksi emosional secara berlebihan. Segala perilaku destruktif harus dicegah agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Islam juga mendorong agar berkomunikasi secara positif dan empati terhadap perasaan orang lain sehingga terhindar dari konflik yang tidak perlu. Bila

dalam menggunakan media sosial sudah disadari sejak dini bahwa setiap tindakan di ruang digital memiliki konsekuensinya masing-masing dan akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah Swt, maka hakikatnya ia menerapkan sikap bijak di dalam menggunakan media sosial itu sendiri.

Selain itu juga, bagaimana komunikasi secara positif dan memiliki empati dalam menjalin hubungan dengan sesama sangatlah penting. Islam mengajarkan dan menganjurkan untuk saling menghormati serta saling memahami perasaan orang lain supaya dapat tercipta suatu situasi sosial yang harmonis. Pada saat berada dalam ruang media digital, sikap saling menghormati dan berempati terhadap pandangan orang lain menjadi kunci untuk menghindari konflik yang tidak perlu terjadi. Dengan kesadaran demikian, tindakan dalam ruang digital bisa dikendalikan serta memberikan makna dimensi moral yang mendalam. Hal ini juga, akan mendorong seseorang untuk selalu mempertimbangkan dampak dari setiap tindakan yang disampaikan di ruang media, tidak lagi bisa secara *ugal-ugalan* dalam berkata-kata ataupun mengetik kalimat yang dapat mendatangkan kemarahan publik di ruang digital.

Islam menawarkan pandangan yang holistik dalam mengelola emosi dan bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain, termasuk bagaimana berinteraksi di dalam ruang digital. Sikap bijak, bertanggungjawab, dan penuh empati menjadi ajaran yang senantiasa dapat membimbing seseorang dalam menjalani kehidupan digital dengan adil dan penuh nilai. Dengan menerapkan prinsip-prinsip tersebut, seseorang diharapkan membawa hal-hal positif dalam ruang digital, menciptakan

situasi yang mendukung pertumbuhan spiritual dan menjaga keseimbangan antar kehidupan sesama.

Psikologi Islam menyoroti pentingnya pendidikan dan juga kesadaran dalam memainkan media digital. Pendidikan yang ditekankan Islam di antaranya adalah nilai-nilai kesabaran dan pengendalian diri dalam berinteraksi. Nilai-nilai kesabaran menjadi penting pada saat seseorang menghadapi persilangan pendapat ataupun saling melancarkan komentar yang mungkin saja itu berbeda dengan pandangan pribadi sebagai pengguna media, sehingga nilai-nilai pengendalian diri, dalam konteks ini juga menjadi penguat bagi individu supaya tidak terlibat dalam reaksi emosional yang berlebihan di mana hal demikian dapat memicu riuhnya ruang media dengan hal-hal yang kurang produktif. Hal ini, "sekali lagi" perlu dihadapi dengan bijaksana dalam memahami perkembangan media digital hari ini. Dengan tetap berpegang teguh pada nilai-nilai moralitas atau prinsip-prinsip dalam Islam bahwa kehadiran atau kemunculan teknologi dan media digital dalam kehidupan ini, *betul-betul* harus dimanfaatkan serta digunakan untuk memberikan kebaikan dan terlibat bagi kemajuan dalam kehidupan ini, sehingga perdamaian dan keselarasan hubungan antar sesama tetap terus terjaga dan terjalin dengan dengan baik. Terjadinya dampak jangka panjang yang berimplikasi pada kesejahteraan mental dan emosi secara individu karena disebabkan oleh kurangnya tingkat kesadaran dan minimnya pendidikan para pengguna digital dalam mengoperasikan media digital itu sendiri. Oleh karena itu, seseorang diajarkan untuk menggunakan media sosial dengan bijaksana, bertanggungjawab, perlu berhati-hati secara

sungguh-sungguh dalam melancarkan ekspresinya di ruang media sosial, membatasi konten-konten maupun paparan-paparan yang dapat merugikan pihak lain, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan nyata dengan kehidupan maya. Tingkat kesadaran yang tinggi memiliki potensi minim resiko dengan ditunjukkan oleh perilaku seseorang dalam membangun komunikasi yang sehat dalam ruang media sosial.

Maka, instrumen di atas, dengan sendirinya kemudian akan membentuk filterasi informasi. Sederhananya adalah bahwa memahami literasi digital dan empati digital butuh melibatkan otoritas pengetahuan untuk menyaring sebuah informasi yang berkembang. Seperti yang ditulis oleh Ikfina Maufuriyah yang menerangkan bahwa generasi milenial adalah generasi produktif yang melek tekonologi informasi. Di mana generasi ini pun memiliki perhatian yang sangat tinggi terhadap kondisi orang lain dan lebih berorientasi pada potret kekinian yang didasari pengetahuan yang mendalam. *Wallahu a'lam bisshowab*…

BERPIKIR POSITIF SEBAGAI *SELF-HEALING*

Lailatul Rosyidah

Pendahuluan

Untuk dapat menikmati hidup yang singkat ini kita memerlukan ketenangan, ketenangan yang mengantarkan kita kepada kedamaian. Ketenangan lahir maupun batin akan mengiringi kita untuk selalu berdamai pada situasi dan kondisi di setiap perjalanan hidup yang kita lalui. Bukankah kita semua menginginkan kedamaian itu? Namun yang perlu kita ingat, bahwa tidak ada sesuatu di dunia ini yang dapat kita terima tanpa upaya. Lantas bagaimana upaya kita untuk memperoleh kedamaian dalam menapaki jalan hidup ini?

Fenomena yang menyedihkan

Media massa pada beberapa waktu terakhir banyak menyajikan fenomena bunuh diri yang terjadi di Indonesia. Mirisnya, tindakan ini dilakukan oleh kalangan dari beragam usia, mulai dari orang

dewasa, remaja, bahkan anak-anak. Hal ini menjadi tanda bahwa banyak dari masyarakat kita yang sedang tidak baik-baik saja secara batin/psikis. Adanya fenomena ini harus segera ditindak lanjuti agar tindakan semacam itu tidak sampai dinormalisasi. Hendaknya juga menjadikan kita agar lebih peduli terhadap lingkungan, orang-orang di sekitar kita, terlebih kita juga harus peduli dan memahami kondisi diri kita sendiri. Singkat yang dapat saya perkirakan, bahwa mungkin orang-orang yang mengambil tindakan yang tidak seharusnya itu, mereka berpikir bahwa mereka akan terlepas dari kungkungan permasalahan duniawi dan dengan segera memperoleh kebahagiaan ketika mereka memaksa mengakhiri hidupnya sendiri. Namun, kitapun tak boleh cepat menghakimi dan mengambil kesimpulan atas apa yang mereka perbuat. Bukan berarti kita menilai itu sebagai tindakan yang diperbolehkan, akan tetapi kita perlu belajar memahami bahwa ada sebab dibalik tindakan yang tidak seharusnya itu. Dengan begitu, kita dapat mencegah hal-hal yang berpotensi menimbulkan tindakan yang serupa. Dengan adanya fenomena tersebut hendaknya menyadarkan kita akan pentingnya menjaga kesehatan batin/psikis.

Kita semua mengerti bahwa perjalanan hidup ini tak pernah terus-menerus lurus dan halus. Kita semua memahami bahwa berbagai permasalahan akan menjadi teman karib selama kita masih hidup di dunia ini. Akan tetapi tak dapat dipungkiri, bahwa boleh jadi pada suatu situasi kita seolah tak dapat berteman lagi dengan permasalahan-permasalahan yang datang menghampiri. Ketika kita mulai lelah dengan segala persoalan yang menghampiri, apa yang ingin kita lakukan? Menyerah-kah? Menyalahkan

keadaan-kah? Atau *na'udzubillah* jangan sampai kita berpikir untuk mengakhiri hidup kita sendiri.

Sebagai seorang muslim kita meyakini akan adanya kehidupan abadi setelah kehidupan di dunia ini. Dan sebagai seorang muslim, kita pun meyakini bahwa segala yang telah kita lakukan di dunia yang singkat ini akan diadili ketika kita telah sampai di kampung yang abadi. Oleh karenanya, jangan sampai ujian hidup yang sejenak menghampiri kita menjadikan kita mengambil langkah yang justru akan menghilangkan jaminan kebahagiaan di kampung abadi yang telah dijanjikan oleh Sang Ilahi Rabbi.

Melalui tulisan singkat ini, yang semoga menjadi motivasi untuk para pembaca maupun untuk diri saya sendiri, mari sejenak bersama-sama kita mentadabburi beberapa ayat dari kitab suci Al-Qur'an yang mengajarkan kita untuk senantiasa berpikir positif dalam menjalani lika-liku kehidupan di dunia yang singkat ini.

Mari *Self-Healing*

Self-healing berasal dari dua kata yakni *self* yang berarti diri (menunjuk kepada diri sendiri) dan *healing* yang berarti pengobatan. Pengobatan dapat dilakukan dengan berbagai macam, baik dengan obat-obatan ataupun tanpa obat-obatan. S*elf-healing* merupakan salah satu metode penyembuhan penyakit yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan, akan tetapi dengan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. *Self-healing* merupakan proses pemulihan atau penyembuhan dari berbagai penyakit fisik maupun psikologis, misalnya trauma, depresi ataupun gangguan psikologis lainnya. Melalui *self-healing* seseorang dapat mengurangi berbagai macam

perasaan negatif dari masalah mental atau psikis yang dimiliki. Oleh karenanya, *self-healing* tentu sangat diperlukan oleh setiap orang demi terhindarnya diri dari mengambil tindakan-tindakan yang tidak seharusnya. *Self-healing* dapat dilakukan dengan berbagai cara yang dapat merelaksasi diri dan merefleksi diri (Hardiyanti Rahmah, 2021:118).

Disadari ataupun tidak, kita senantiasa memerlukan *self-healing* untuk dapat melewati persoalan dan menikmati kehidupan ini. *Self-healing* sangat kita butuhkan untuk mengurangi atau menetralisir perasaan maupun pikiran menumpuk yang dapat memicu munculnya stress pada diri kita. Sesuai dengan penamaannya, *self-healing*, maka untuk mempraktekkannya kita cukup melakukannya sendiri tanpa bantuan orang lain. Proses dari *self-healing* mengandalkan insting pribadi untuk mengatasi masalah psikologis baik yang ringan hingga yang sedang. Dalam sebuah artikel diuraikan mengenai kelebihan *self-healing* untuk mengatasi stress, diantaranya adalah: 1) dapat mengatasi masalah lebih cepat; 2) membuat seseorang tidak bergantung pada orang lain; 3) hanya diri sendiri yang mengetahui; 4) menjadikan seseorang lebih terampil dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi; dan 5) menjadikan pribadi yang lebih kuat (Andri, 2021:188).

Yuk, jangan ragu lagi untuk mulai mempraktekkan *self-healing* demi menjaga kesehatan psikologis kita. Karena kesehatan psikologis pun sangat berpengaruh pada kesehatan fisik. Pikiran yang rileks, hati yang tenang akan menjadikan kondisi fisik kita semakin kuat dan tak mudah merasa lemah. Banyak berbagai cara yang dapat dilakukan sebagai *self-healing*. Melakukan apa

yang kita suka dan selalu berpikir positif akan setiap kondisi yang sedang menimpa menjadikan tubuh, perasaan, dan pikiran kita semakin tenang. Terlebih kita sebagai seorang muslim yang meyakini bahwa agama kita telah mengajarkan berbagai solusi untuk mengatasi setiap persoalan yang ada di muka bumi. Maka, mari kita tengok sebuah konsep yang diajarkan dalam Islam yang sangat cukup untuk kita jadikan sebagai *self-healing*.

Al-Qur'an Mengajarkan Kita untuk Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan cara untuk menjadikan pikiran lebih condong kepada hal-hal yang positif, baik untuk diri sendiri maupun orang lain dalam setiap situasi dan kondisi yang sedang dihadapi, terlebih saat menghadapi suatu masalah atau kondisi yang membuat kita merasa kurang nyaman. Individu dinilai mampu berpikir positif apabila ia mampu memfokuskan perhatiannya pada sisi yang positif atas setiap hal yang dilaluinya. Ia menggunakan bahasa ataupun perlakuan yang positif untuk membentuk dan mengungkapkan isi di dalam pikiran. Berpikir positif menjadi modal untuk menanamkan kepercayaan diri. Salah satu contohnya adalah ketika seseorang sedang diuji dengan suatu musibah, jika ia berpikir positif maka ia percaya diri bahwa ia akan mampu melewati ujian tersebut. Sederhananya, jika kita berpikir akan sukses, maka akan cenderung sukses, dan begitu pula sebaliknya. Berpikir positif merupakan satu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran, penggunaan pikiran dan pengawasan pikiran (Maulana Hasan, 2022:4).

Al-Qur'an menjadi pedoman hidup yang tak akan meragukan dan tak patut diragukan. Ibarat sedang menempuh perjalanan,

maka Al-Qur'an adalah peta nya. Ibarat sedang mengikuti ujian, maka isi Al-Qur'an adalah kisi-kisi nya. Maka, sangat tidak mungkin jika Al-Qur'an tidak menjadi solusi atas permasalahan yang sedang menimpa kita. Berkaitan dengan *self-healing* yang sedang kita bahas, merenungi dan mengamalkan isi Al-Qur'an menjadi *self-healing* terbaik bagi seorang muslim. Mari kita pelajari dan renungkan bersama tentang sebuah surah dalam Al-Qur'an yang mengarahkan kita untuk dapat selalu berpikir positif dalam setiap keadaan. Sebuah ayat yang menjadi *self-healing* bagi kita apabila kita dapat benar-benar mengamalkannya. Ialah surah *"alam nasyrah"* atau sering disebut dengan surah "*al-insyirah*:"

Terjemahan Surah Alam Nasyrah

Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)?

dan Kami pun telah menurunkan beban darimu,

yang memberatkan punggungmu,

dan Kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,

sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain),

dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap

Kita renungkan, betapa isi surah tersebut membimbing kita untuk senantiasa berpikir positif. Hal pertama yang perlu kita

sadari bahwa kelapangan hati merupakan sebuah nikmat yang begitu berharga yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya. Oleh karenanya, hendaknya kita senantiasa memohon kelapangan hati untuk setiap apa-apa yang kita terima, dan kita juga perlu berusaha untuk dapat berlapang hati. Bagaimana cara agar kita dapat senantiasa berlapang hati? *"maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"*. Makna ayat tersebut pada dasarnya cukup menjadi penguat kita untuk senantiasa berpikir positif, sehingga apapun kondisi yang sedang kita alami tidak melupakan kita untuk selalu berlapang hati menerimanya. Sebagai muslim, sudah sepatutnya kita meyakini bahwa kita tidak akan diuji oleh Allah melebih batas kemampuan kita. Bahkan, Allah pun telah menjanjikan, hingga menyebutkannya sebanyak dua kali bahwa "bersama kesulitan ada kemudahan". Maka dari itu, ketika kita ditimpa suatu masalah, hal utama yang harus tertanam dalam hati dan pikiran kita yakni yakin bahwa kita mampu melewati permasalahan tersebut dan yakin pula bahwa pasti ada jalan keluar dari masalah yang sedang kita lalui. Sungguh luar biasa apabila kita benar-benar mampu mengamalkan isi kandungan dari ayat tersebut. Dengan berpikir positif yang kita lakukan, maka kita mampu menenangkan diri, kuat, dan sabar untuk tegar menghadapi persoalan. Tentu kondisi tersebut akan menjadikan kita lebih sehat secara psikologis.

Pelajaran berharga lain yang dapat kita ambil dari surah Alam Nasyrah yakni hendaknya kita berusaha untuk setiap apapun yang kita cita-citakan. Akan tetapi kita tak boleh lupa, bahwa segala sesuatu dalam hidup kita telah digariskan sesuai takdir-Nya. Maka dalam setiap cita-cita yang hendak kita raih, kita perlu

menyediakan ruang dalam hati kita untuk dapat menerima dengan lapang dada setiap takdir-Nya.

Dalam ilmu psikologi dijelaskan bahwa berpikir positif merupakan bentuk dari proses kognitif yang dapat mengubah cara pandang individu terhadap diri dan lingkungannya. Sehingga kepuasan individu terhadap kehidupannya dipengaruhi oleh bagaimana cara mereka berpikir dan memandang kehidupan. Dalam Islam, berpikir positif sering disebut sebagai *husnudzon* atau berprasangka baik. Sedang yang paling utama adalah berprasangka baik kepada Sang Pencipta. Bahkan, dalam hadits pun dijelaskan bahwa Allah sesuai dengan prasangka hamba-Nya. Berpikir positif adalah suatu keharusan bagi kita seorang muslim, dan berprasangka baik kepada Allah adalah suatu kewajiban. Oleh karena itu, kunci untuk memperoleh kesehatan jasmani maupun rohani yaitu senantiasa berpikir positif dan berprasangka baik kepada Allah. Kemampuan berpikir positif merupakan bagian dari dimensi ibadah dimana individu diharapkan dapat mengambil anggapan dengan baik terhadap sesuatu yang terjadi atau yang sedang dialami dalam hidup. Melalui berpikir positif, harapannya dapat menumbuhkan rasa optimis dan percaya diri dalam melewati setiap proses pengalaman hidup (Hardiyanti Rahmah, 2021: 118).

Penutup

Setelah mengetahui manfaat dari *self-healing* dan betapa pentingnya berpikir positif, kini saatnya kita mulai membiasakan diri untuk selalu berpikir positif. Terutama ketika mulai merasa *down* atau merasa bahwa kondisi jiwa kita sedang tidak baik-baik

saja. Hendaknya kita tidak mengabaikan pentingnya *self-healing*. Diawali dengan mengenali diri sendiri, kemudian memahami kapasitas diri, sehingga kita peka terhadap diri sendiri jika sedang tidak baik-baik saja. Ketika merasa sedang tidak baik-baik saja, maka kita harus lebih peduli terhadap diri kita dan segera mengambil tindakan untuk melakukan *self-healing*. Karena diri sendiri lah yang harus menjadi orang pertama yang peduli terhadap kesehatan diri sendiri. Oleh karenanya, ketika diri kita sedang tidak baik-baik saja, maka diri sendiri lah yang pertama kali harus mengobatinya.

Terkadang kita terlalu cemas membayangkan masa depan, sehingga menambah beban pikiran yang tanpa disadari dapat memicu terjadinya stress pada diri kita. Berpikir positif akan menuntun lahirnya sikap optimis dari diri dalam melewati segala rintangan yang sedang kita lalui. Dengan berpikir positif juga akan mengurangi perasaan-perasaan takut atau khawatir terhadap masa depan maupun resiko yang sebenarnya belum tentu terjadi. Ketika kita tengah terbiasa berpikir positif, maka kita akan dapat selalu memandang segala sesuatu dari sisi yang positif. Terlebih sebagai seorang yang beriman, sebagaimana yang disabdakan oleh Rasul kita Muhammad *shallallahu 'alahi wasallam, "Seorang mukmin itu sungguh menakjubkan, karena setiap perkaranya itu baik. Namun tidak akan terjadi demikian kecuali pada seorang mukmin sejati. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, dan itu baik baginya (HR. Muslim)."* Sabda Rasul tersebut memberikan isyarat kepada kita semua untuk senantiasa berpikir positif, bahkan saat kita dalam kondisi dan situasi yang tidak menyenangkan bagi kita.

Dalam berbagai penelitian telah dibuktikan bahwa *self-healing* melalui pendekatan spiritual, salah satunya yakni berpikir positif (*husnuzhan*) dapat mempercepat penyembuhan. Hal ini dikarenakan berpikir positif dapat meningkatkan kemampuan dalam menurunkan permasalahan fungsi psikologis. Oleh karenanya, mari kita membiasakan diri untuk memandang segala sesuatu dari sisi yang positif. Sebagai manusia biasa, kita tidak mungkin tidak merasakan cemas atau khawatir, terlebih ketika kita tengah dilanda sebuah masalah. Akan tetapi cemas dan khawatir lah sewajarnya saja. Sebab, khawatir yang berlebihan akan memberikan efek yang negatif pada diri. Ketika kita mulai berpikir positif, pada hakikatnya kita sedang memulai satu langkah perubahan. Sebuah langkah perubahan untuk menjalani hidup dengan lebih baik dan lebih bermakna. Semakin kita mampu berpikir positif, maka hidup kita akan semakin terasa bermakna. Karena kita percaya diri bahwa situasi apapun yang sedang dihadapi, kita mampu melewatinya. Dan kita yakin bahwa apapun yang telah kita lewati akan memberikan makna dan pelajaran untuk perjalanan hidup kita di kemudian hari. Maka hal inilah yang akan mengantarkan kita untuk menemukan kunci kedamaian dalam hidup.

Daftar Pustaka

Christyanto, Andri Yulian. (2021). Metode *Self Healing* dalam Kitab *Minhajul 'Abidin* Imam Al Ghazali. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling), 6*(2), 188-194.

Hasan, Maulana & Mud'is, Hasan. (2022). Pengaruh Pikiran Positif terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *Fastabiq: Jurnal Studi Islam, 3*(1), 4 -55.

Rahmah, Hardiyanti. (2021). Konsep Berpikir Positif (*Husnuzhon*) dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, 15*(2), 118-126.

MOTIVASI DIRI DAN KELOLA EMOSI UNTUK HIDUP LEBIH SEJAHTERA

Silma Mumtahanah

Selama kita hidup sampai saat ini, mungkin kita telah bertemu dan mengenali diri kita yang sebenarnya. Kita berjumpa dengan diri kita versi paling rapuh, namun di waktu lain kita juga berjumpa dengan versi terkuat pada diri kita.

Diri kita, yang paling mudah menangis ketika merasa batin tertekan.

Diri kita, yang paling mudah mengeluh saat merasa beban mulai menumpuk.

Diri kita, yang paling mudah kecewa saat semua tak sesuai rencana.

Diri kita, yang paling mudah lelah saat merasa semua urusan tidak ada ujung akhirnya.

Diri kita, yang paling mudah sedih saat merasa keadaan tak berpihak pada diri.

Diri kita, yang paling mudah marah – marah saat emosi sedang tidak terkontrolkan.

Namun, nyatanya diri kita juga yang paling mudah bangkit saat menemui titik paling rapuhnya diri sendiri. Saat merasa sedang ada di titik terendah, maka segera mencari solusi untuk bisa bangkit kembali. Tak disangka setiap harinya kita selalu bertumbuh menjadi versi terkuatnya diri kita. Seorang psikolog Muslim bernama Novie Ocktavia dalam akun instagramnya menuliskan "semoga kita tidak lupa bahwa rasa sakit adalah justru sarana tumbuh yang paling baik".

Terkadang tanpa kita sadari, keadaan memaksa kita harus terus terlihat kuat di depan semua orang. Sebaliknya, dibalik kuatnya seseorang ternyata di dalam dirinya sedang merasa tertekan, lelah bahkan ingin menyerah. Namun karena tidak mau dibilang lemah, kita bertahan dengan ego memaksakan diri bahwa semua sedang baik – baik saja. Padahal melakukan hal tersebut terasa begitu menyakitkan bukan?

Seorang ayah yang lelah setelah seharian bekerja. Seorang ibu yang lelah setelah seharian mengurus urusan domestik. Seorang anak *sandwich generation* yang dituntut untuk bisa menghidupi keluarga dan dirinya sendiri. Mereka tidak sempat untuk memikirkan diri sendiri, bahkan ketika dirinya sedang lelah tetap memaksa untuk terus berjuang demi kebutuhan banyak orang. Mereka bahkan tidak bisa menikmati aktivitas keseharian dengan tenang, tidur pun tidak tenang jika orang – orang di sekitarnya belum bisa terpenuhi kebutuhan hidup dari dirinya.

Peran yang sedang kita jalani saat ini membuat kita punya tanggung jawab lebih. Tanggung jawab itu mewajibkan untuk selalu terlihat kuat oleh orang sekitar. Jadi, ketika diri merasa lelah dan tidak baik- baik saja, diri kita bukannya menerima kelelahan

tersebut namun seketika menepisnya. Kita berusaha fokus untuk memberikan yang terbaik untuk orang lain, namun kita lupa untuk memberikan yang terbaik kepada diri sendiri.

Padahal tanggung jawab terbesar yang harus didahulukan adalah diri kita sendiri. Jika kita bisa melayani diri kita dengan baik maka kita akan memberikan pelayanan kepada orang – orang di sekitar dengan penerimaan yang jauh lebih baik. Karena berusaha memberikan yang terbaik untuk orang lain adalah bentuk investasi amal soleh yang begitu mulia, dari sana kita bisa mendapatkan kesempatan dari Allah untuk menambah tabungan kebaikan di akhirat. Namun jangan terlalu egois pada diri sendiri.

Jika dirasa ingin menangis maka biarkan air mata itu keluar. Jika dirasa sudah terlalu lelah maka biarkan tubuh untuk istirahat sejenak, yang terpenting kamu tidak pernah berniat untuk menyerah. Tubuh dan jiwa kita juga punya hak yang sama seperti kebutuhan yang kita berikan kepada orang lain. Maka dengan begitu, kita sudah bisa mendahulukan kebutuhan diri kita dengan tetap terpenuhi kebutuhan orang lain. Bukan egois, hanya saja tubuh dan jiwa juga butuh energi dan pikiran positif hingga akhirnya bisa berjuang kembali.

Tak disangka, keadaan yang setiap harinya seperti naik roller coaster bisa kita hadapi. Kita bisa menghadapi setiap ujian yang datang silih berganti sampai saat ini. Dari jatuh lalu bangkit kembali, dari kalah namun tak memilih untuk menyerah. Betapa baiknya Allah ciptakan diri kita tanpa kesia-siaan. Allah berikan ujian, Allah juga berikan pertolongan. Kenapa kita memilih untuk bangkit kembali setelah semua asam garam kehidupan datang menghampiri?

Tanpa kita sadari, kita telah memotivasi diri kita sendiri. Kita bisa bangkit dan tumbuh menjadi lebih baik dari sebelumnya. Semua keadaan negatif yang kita terima bisa berganti menjadi positif karena adanya dorongan dan kemauan pada diri kita. Upaya yang telah kita lakukan untuk terus berkomitmen menjadikan diri lebih baik setiap harinya. Hal itulah yang menggerakkan kita ke arah yang lebih positif. Meskipun diri kita sedang terluka dan rapuh namun kita juga tahu cara untuk bangkit kembali berdamai dengan diri kita sendiri.

Psikologi Islam memberikan konsep bahwa motivasi dipengaruhi oleh fitrah ruhaniyah yang akan menentukan sikap mental dan perilaku seseorang. Perilaku manusia yang berbasis pada fitrah ruhaniyah yaitu suatu sikap menerima nilai-nilai kebenaran yang tidak hanya melalui akal pikiran, dan dicapai dengan *tazkiyah al-nafs* sehingga akan melahirkan perilaku luhur, manusiawi, dan damai (Nur Rois, 2019:184).

Secara umum, motivasi sering diartikan sebagai sesuatu pada diri seseorang yang dapat mendorong, mengaktifkan, menggerakkan dan mengarahkan perilaku seseorang. Dengan kata lain, motivasi itu ada dalam diri seseorang dalam wujud niat, harapan, keinginan dan tujuan yang ingin dicapai. Motivasi di dalam diri manusia terdorong karena adanya keinginan untuk hidup, keinginan untuk memiliki sesuatu, keinginan akan kekuasaan dan keinginan akan adanya pengakuan (Nur Rois).

Semua perasaan dan keadaan yang Allah izinkan hadir dalam hidup kita adalah suatu kesempatan dan pelajaran berharga. Allah titipkan rasa sakit, kecewa, lelah dan keadaan apapun yang bahkan tidak kita inginkan hadirnya, tidak mungkin tanpa adanya alasan.

Semuanya hadir karena Allah ingin kita bertumbuh menjadi lebih baik, kuat, dan berjiwa pejuang. Bahkan dalam firman-Nya saja ketika manusia sudah beriman tidak akan Allah biarkan begitu saja, Allah akan tetap menguji sesuai kemampuan hamba-Nya. Jika manusia rasa tidak mampu, tapi ada Allah yang akan memampukan.

Secara syariah Islam, kehidupan manusia tidak hanya dibatasi di dunia saja. Ada kehidupan lain yang lebih penting setelah alam fana ini yaitu kehidupan di alam akhirat. Oleh karena itu, aktivitas manusia di dunia harus dimotivasi oleh adanya keyakinan atas kehidupan akhirat (Nur Rois). Yakin, bahwa semua yang terjadi akan ada pertanggungjawaban dan balasannya. Dengan begitu, setiap dorongan motivasi yang datang niatkan karena tujuan akhirat agar setiap proses yang dijalani tetap dalam koridor kebaikan.

Motivasi dalam diri seseorang dibagi menjadi dua bagian yaitu dorongan dari luar (eksternal) dan dorongan dari dalam (internal). Dorongan yang datang dari luar diri manusia berupa adanya surga di akhirat, taufik di dunia, perasaan ingin selamat dari api neraka dan musibah. Dorongan dari luar dicapai dengan melaksanakan banyak kebaikan dan menjauhi keburukan/larangan. Sedangkan, motivasi dari dalam diri manusia dapat berupa cinta kepada Allah, takut kepada Allah, mengharap kepada-Nya, dan malu kepada-Nya. Dari kedua dorongan motivasi ini, Allah mensyariatkan contoh-contoh pada nash-nash Al Quran dan Sunnah, seperti sabar, taubat, tawakkal, akhlak yang baik, shalat, puasa, jihad, dan lain sebagainya (Nur Rois, 2019:3).

Pada setiap kebaikan yang sudah kita lakukan. Maka lakukanlah kembali dengan penuh semangat dan percaya diri. Motivasi berharga itu bisa saja hilang jika kita tidak merawatnya dengan baik. Ingatlah di saat – saat tersulit dalam hidup kita, bagaimana kita bisa bangkit dan dengan alasan apa yang membuat kita masih bertahan sampai saat ini. Semua keterpurukan yang sudah dilalui menjadikan kita sadar bahwa ketika dihadapkan oleh masalah yang jauh lebih besar maka kita akan lebih siap untuk menghadapinya. Maka teruslah untuk menumbuhkan motivasi positif dalam diri sesuai cara masing – masing.

Perilaku konsisten tersebut telah melahirkan kepercayaan diri yang kuat dan memiliki integritas serta mampu mengelola stres dan penuh gairah. Mereka yang mampu mengelola stres dengan tabah dan keuletan, memandang tekanan bukan sebagai beban, melainkan tantangan yang menyenangkan, dan memandang perubahan sebagai kesempatan untuk berkembang, ternyata mereka lebih mampu mengatasi kesulitan, lebih adaptif dan berhasil. Tetap teguh pada komitmen, positif, dan tidak rapuh ketika berhadapan dengan situasi yang menekan diri. Agar bisa keluar dari rasa yang menekan diri maka dibutuhkan konsisten atau istiqomah dalam belajar (Nur Rois).

Salah satu hal yang harus dipelajari yaitu mengelola emosi. Seseorang yang dapat bertahan menjalani kerasnya kehidupan adalah ia yang bisa mengelola emosinya dengan baik. Jika emosi bisa dikelola dengan baik maka akan mudah menerima hal negatif yang ditemui dari sudut pandang yang berbeda. Emosi yang tidak bisa dikontrol sesuai tempatnya tidak akan menumbuhkan

kedamaian dalam diri seseorang. Oleh karena itu, penting adanya kecerdasan emosi pada setiap individu.

Kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* adalah kemampuan seseorang mengelola emosi yang berkaitan dengan orang lain atau rangsangan dari luar. Kecerdasan emosi meliputi pengendalian diri terutama berkaitan dengan relasi, berempati kepada orang lain, mengelola rasa gembira dan sedih, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri. Orang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi memiliki ciri-ciri kehidupan sosial yang baik, mudah bergaul dan jenaka, simpatik dan hangat dalam hubungan, dan tidak mudah takut atau gelisah. Mereka merasa nyaman dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya (Sri Rahma Dewi, 2023:65).

Kecerdasan emosi dapat diukur melalui kecakapan seseorang dalam menyadari emosinya, memanfaatkan emosinya untuk memotivasi diri ke hal yang lebih baik, mampu memahami perasaan orang lain, dan terampil dalam relasi sosial. Kecerdasan emosi mempunyai peranan penting, karena dapat memotivasi diri, bertahan menghadapi frustasi, pengendalian dengan dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, menjaga beban stress agar tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati, dan berdo'a.

Manusia adalah salah satu mahluk ciptaan Allah SWT yang memiliki rasa dan emosi yang menjadikannya dapat menjalani kehidupan secara optimal. Emosi merupakan reaksi yang kompleks dan mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi sehingga memunculkan perubahan perilaku, karena pada dasarnya emosi adalah kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk

bertindak atau melakukan sesuatu setelah adanya stimulus yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya (Ely Manizar, 2017:198).

Sehingga seseorang yang bisa mengelola emosinya memiliki kematangan emosi yang baik. Kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani, diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan dan keyakinan orang lain. Menurut Kartoni (1988), kematangan emosi sebagai tanda kedewasaan seseorang dari segi emosional, artinya seseorang tidak lagi bimbang oleh motif kekanak-kanakan. Menurut Hurlock (199), seseorang dapat dikatakan matang emosinya apabila:

a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial

Seseorang mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial.

b. Pemahaman diri

Dapat belajar memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan sekitarnya.

c. Menggunakan kemampuan kritis mental

Seseorang berusaha menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya, kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

Esensi kematangan emosi melibatkan kontrol emosi yang berarti bahwa seseorang mampu memelihara perasaannya, dapat meredam emosinya, meredam balas dendam dalam kegelisahannya, tidak dapat mengubah perasaannya, dan tidak mudah berubah pendirian. Kematangan emosi juga dapat dikatakan sebagai proses belajar untuk mengembangkan cinta secara sempurna dan luas yang menjadikan reaksi pilihan seseorang sehingga secara otomatis dapat mengubah emosi-emosi yang ada dalam diri seseorang. Adapun unsur dalam kecerdasan emosi adalah:

a. Mengenali emosi diri

Adanya kesadaran diri yaitu mengetahui apa yang dirasakan pada suatu kondisi tertentu dan mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang, serta memiliki tolak ukur yang realitis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Sedangkan menurut Jhon Mayer, kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati atau pikiran kita tentang suasana hati tersebut. Orang – orang yang peka terhadap susana hatinya akan mandiri dan yakin dengan batas – batas yang akan mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus, dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan.

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan seseorang dalam menangani emosinya dengan baik sehingga berdampak positif dalam melaksanakan tugas, dan peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-

akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan dirinya.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Motivasi merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu sehingga menuntun seseorang untuk menuju sasaran, dan membantu dalam mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustasi. Untuk mendapatkan prestasi yang terbaik dalam hidup harus memiliki motivasi dalam dirinya, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Selain itu, mempunyai perasaan motivasi yang positif seperti antusias, gairah, optimis dan keyakinan diri. Orang yang pandai dalam memotivasi diri, mereka cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang sedang mereka kerjakan.

Sebagai seorang muslim, emosi negatif bisa dikelola dengan melakukan berbagai aktivitas positif dan bermanfaat seperti shalat, membaca Al-Qur'an, zikir, istighfar, memperdalam ilmu agama, datang majlis taklim, saling berdiskusi atau bercerita dengan orang lain. Hal tersebut akan lebih mendekatkan diri dengan sang pencipta sehingga bisa menciptakan suasana kehidupan yang lebih tenang dan sejahtera. Bisa membuat diri lebih paham tentang hakikat tujuan dilahirkannya ke dunia, sehingga setiap urusan tidak hanya dikembalikan dalam ranah duniawi namun sampai alam ukhrawi.

Kematangan mengelola emosi akan mewujudkan kesejahteran psikologis dalam diri seseorang. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima

dirinya apa adanya, membentuk hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan (Adhyatman Prabowo, 2016:246).

Mulai saat ini dan seterusnya, mari terus belajar untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dari segi apapun. Agar setiap ujian yang datang tidak dianggap sebagai sebuah penderitaan hidup, namun sebagai sebuah pembelajaran untuk mendewasakan diri dan bertumbuh menjadi lebih baik dari sebelumnya. Karena kesejahteraan dalam diri kita tidak bisa datang dengan sendirinya, namun kitalah yang berusaha menciptakan sejahtera itu untuk dapat hadir menemani setiap proses kehidupan kita.

Daftar Pustaka

Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, *2*(1), 65–71. https://doi.org/1 .56248/educativo.v2i1.1 9

Manizar HM, E. (2017). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *2*(2), 198–213. http://jurnal. radenfatah.ac.id/index.php/Tadrib/article/view/1168

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *4*(2), 246–26 . https://doi. org/https://doi.org/1 .22219/jipt.v4i2.3527

Rois, N. (2019). Konsep Motivasi, Perilaku, Dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia Dalam Psikologi Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim*, *7*(2), 184–198. https://doi.org/http://dx.doi.org/1 .31942/pgrs. v7i2.3 96

TENTANG PENULIS

Arif Rahmat Triasa | lahir di Duri (1997), adalah mahasiswa Prodi *Interdiciplinary Islamic Studies* kosentrasi Psikologi Pendidikan Islam, di Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 15 Bukittinggi, MTs - MA di Madrasah Tarbiyah Islamiyah Canduang, S-1 (S.Pd.) di Prodi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta.

Di samping kuliah, aktif di berbagai organisasi kemahasiswaan, khususnya di dunia *training* dan narasumber kajian keislaman, seperti Himpunan Mahasiswa Islam (HMI), merupakan *trainer nasional* sekaligus menjabat sebagai Direktur Lembaga Dakwah Mahasiswa Islam (LDMI) PB HMI bidang Pendidikan dan Pelatihan periode 2022-2024, dan juga Ketua Pengurus Besar Kesatuan Mahasiswa Tarbiyah Islamiyah (PB KMTI) bidang Kaderisasi, Keanggotaan dan Keorganisasian periode 2023-2026.

Aktif menulis di beberapa media online, diantaranya: *Actualisation Charachter in Islamic Education for Teenager in Post Modernism Era* (2020), *Religious Pluralism, Build Tolerance between Religious Communities* (2020), *Beragama Secara Inklusif, Jalan Toleransi di Tengah Kebhinekaan* (2020), *Aspek Feminin*

dalam Pandangan Tasawuf (2020), *Membangun Etika Kerja dalam Paradigma Tawhid* (2020), *NDP Perspektif Keperempuanan* (2022), *Era Milenium: Tantangan dan Peluang Kontekstualisasi Peran dan Fungsi Himpunan Mahasiswa Islam* (2023), dan lain-lain.

Rizky Ayu Ningsih | kelahiran Bengkalis, Riau (2000) ini merupakan seorang mahasiswi Pascasarjana di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, menekuni bidang Psikologi Pendidikan Islam pada program studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Angkatan 2022.

Riwayat pendidikan dimulai dari Sekolah Dasar di SDN 09 Bengkalis (2006-2012), melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 01 Bengkalis (2012-2015), kemudian Sekolah Menengah Atas di MA Annur Ngrukem, Bantul (2015-2018). Gelar S.Pd., diraih di program S-1 di Universitas Islam Indonesia, DI Yogyakarta.

R. Fauzi Fuadi | lahir di Lamongan (1996), adalah seorang yang memiliki ketertarikan pada media, kepenulisan, dan riset. Memiliki pengalaman dan berkontribusi di beberapa media online sebagai *content writer* dengan beragam tema.

Menyelesaikan pendidikan dasar dan menengah di Kota Samarinda dan Lamongan, SMPN 29 Samarinda, MA Muhammadiyah 1 Lamongan, S-1 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, dan kini

sedang menuntaskan studi S-2 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prodi Studi Islam Interdisipliner.

Sepanjang karirnya sebagai penulis, ia pernah berkarya di beberapa media di antaranya PIJARNews.id sebagai reporter, Kaderhijaumu.id sebagai editor, LindungiHutan sebagai *web content writer*, Rahma.id dan Terminal Mojok sebagai penulis lepas.

Saat ini berkarya di Naikapa.com, sebuah perusahaan media online rintisan yang bergerak di bidang informasi dan transportasi publik, juga tertarik pada budaya populer, kajian budaya, dan sosial humaniora.

Cut Maya Husna | pemilik motto: *Do the best don't feel the best and be your self* ini lahir di Lhokseumawe provinsi Aceh (1999), adalah mahasiswa I*nterdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Riwayat pendidikan sebelumnya; TK Safiatuddin Lhokseumawe, SD N 11 Lhokseumawe, MTsN Lhokseumawe, SMA N 2 Lhokseumawe, dan telah menuntaskan S-1 di UIN Ar-Raniry prodi Bahasa dan Sastra Arab.

Selain menjadi mahasiswa saya juga aktif di organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta, sebagai

sekretaris di bidang pemberdayaan perempuan. Selain itu juga terlibat di organisasi Forum Mahasiswa Aceh Dunia sebagai anggota di bidang pariwisata. Pernah meraih penghargaan di bidang literasi sebagai juara 2 Cipta Puisi FLS2N Tingkat Kota Lhokseumawe pada tahun 2016.

Rizma Kumala Dewi | Lahir di Kab. Semarang (1999). Saat ini sedang menempuh kuliah di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prodi *Interdiciplinary Islamic Studies,* konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam. Menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri Panjang 03 Ambarawa, MTs, MA di Pondok Pesantren Pabelan Mungkid, Magelang. Memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dengan jurusan Psikologi murni.

Pernah berkecimpung di bidang pelayanan Biro Konseling, dengan menjadi asisten psikolong dan memberikan konseling sederhana. Asisten mentor dalam sebuah lembaga *publick speaking* di tahun 2022. Pernah mengikuti organisasi islam IMM, dan aktif di dalam pada tahun 2019-2021, menjabat sebagai ketua bidang Riset dan Keilmuan. Sudah menerbitkan 2 artikel penelitian ke dalam jurnal nasional dan 2 artikel dalam berita.

Dea Fanny Marina | penulis kelahiran Bandar Lampung (1999). Saat ini sedang menjalani studi di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prodi *Interdiciplinary Islamic Studies,* konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam.

Sebelumnya menyelesaikan pendidikan di TK Aji Daya Bandar Lampung, SD Al-Azhar 2 Bandar Lampung, SMPN 29 Bandar Lampung, SMAN 15 Bandar Lampung, S1 dengan gelar (S.Pd) di Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), UIN Raden Intan Bandar Lampung.

Shofiatul Hikmah | lahir di Jember, Jawa Timur adalah mahasiswa di Prodi *Interdiciplinary Islamic Studies* konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, di Pascasarjana Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Ilham Ibrahim | lahir dari pasangan Iim Ibrahim dan Iis Halimah. Keduanya banyak mengajarkan arti hidup dan perjuangan. Pendidikan formal pertama yang ditempuh di TK Aisyiyah Cibiuk; kemudian jenjang pendidikan dasar di SD Muhammadiyah Cibiuk Kidul. Sementara pada jenjang pendidikan menengah di

SMP Muhammadiyah Cibiuk dan MAN 1 Ciamis. Setelah lulus aliyah, masuk Universitas Muhammadiyah Yogyakarta jurusan Pendidikan Agama Islam. Pendidikan ilmu tradisional didapatnya di beberapa pesantren yaitu Pondok Pesantren Miftahul Ulum Nagrak di Garut, Pondok Pesantren Modern Darussalam Ciamis, dan Pendidikan Ulama Tarjih Muhammadiyah Yogyakarta. Selama menempuh pendidikan formal dan tradisional, ia aktif di beberapa organisasi seperti Ikatan Mahasiswa Tarjih Muhammadiyah (IMTM), turut serta membantu kegiatan Majelis Tarjih dan Tajdid PP Muhammadiyah, dan mengayomi santri di Panti Asuhan Abdul Alim Muhammadiyah Imogiri. Saat ini masih terus belajar dengan menulis di beberapa media, semisal Muhammadiyah.or.id dan Santricendekia.com. Targetnya di masa depan adalah menikah dan memiliki keturunan yang keren dan saleh. Selain itu, tentu saja, menjadi hamba Tuhan yang bermanfaat bagi semesta alam.

Ach Fawaid, lahir di Sampang (1997), adalah mahasiswa Pascasarjana Interdisciplinary Islamic Studies, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam (PsiPi) Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Menyelesaikan pendidikan dasar di desa kelahiran, yaitu di SDN Karang Anyar I Kecamatan Ketapang Kabupaten Sampang, dan menempuh pendidikan menengah SMP, SMA di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Panyepen Palengaan Pamekasan, S-1 Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pernah berpengalaman di organisasi kemahasiswaan diantaranya: Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) UIN Malang (2017-2021), Ketua DEMA Fakultas Psikologi UIN Malang, Wakil Presiden Mahasiswa UIN Malang, dan lain-lain. Dengan latar belakang demikian, saya selalu mencari peluang untuk terus belajar dan mengembangkan pengalaman dan pengetahuan. Saya meyakini bahwa kombinasi antara pengalaman, pengetahuan, kreativitas, dedikasi, dan profesionalisme saya dapat memberikan kontribusi positif bagi sesama.

Ali Romadhon Qodri | pria kelahiran 1998 ini berasal dari Ponorogo Jawa Timur, adalah mahasiswa *Interdisciplinary Islamic Studies* konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Telah menyelesaikan studi YPP MTs MA di Darul Huda Ponorogo, S1 Program Studi Pendidikan Agama Islam di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

Winda Ika Riyani | lahir di Sragen (2001), adalah mahasiswa pascasarjana di UIN Sunan kalijaga, program studi *Interdiciplinary Islamic Studies* dengan konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam. Selama ini menempuh pendidikan SD sampai SMA di Sragen, dan menuntaskan S-1 di UIN Raden Mas Said Surakarta, di Prodi PAI.

Selain aktif kuliah, juga aktif mengajar di SMP Muhammadiyah Piyungan Bantul DIY, sebagai guru PAI. Di samping itu, juga aktif dalam organisasi pelajar, yaitu Pimpinan Daerah Ikatan Pelajar Muhammadiyah (PD IPM) Kab. Sragen, juga menjadi fasilitator dalam kegiatan pelatihan-pelatihan pelajar muhammadiyah di Kab. Sragen. Beberapa karya yang sudah ditulis yaitu antalogi puisi, yang berjudul "Buah Hati NKRI", "Impian", dan antalogi lainnya yaitu *The Power of Talent,* pelajar buka suara: Wajah Pendidikan Indonesia,

Siti Ahsanul Haq | lahir di Parepare (1999), adalah mahasiswa Prodi *Interdiciplinary Islamic Studies,* konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, di Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. Menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 34 Parepare, SMP Negeri 2 Parepare, SMA Negeri 1 Parepare, dan S-1 di Fakultas Tarbiyah jurusan Pendidikan Agama Islam di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Ummi Mawaddah | penulis merupakan kelahiran Kota Parepare, tahun 2000. Saat ini sedang menjalani studi Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prodi *Interdiciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam.

Sebelumnya menyelesaikan pendidikan di MI DDI Ujung Lare Parepare, kemudian melanjutkan pendidikan Di Pondok Pesantren DDI Lil-Banat Kota Parepare, dan terkahir, menyelesaikan studi sarjana di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Mohammad Ilham Maulana | lahir di Padang, Sumatera Barat (1999), adalah mahasiswa di Prodi *Interdiciplinary Islamic Studies* kosentrasi Psikologi Pendidikan Islam, di Pascasarjana Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Silma Mumtahanah | perempuan yang lebih suka menuangkan pikirannya dalam bentuk tulisan. Lahir di Magelang Jawa Tengah adalah seorang pelajar yang mempunyai motto hidup "kehidupan mengajariku". Ia menyelesaikan pendidikan dasar di tanah kelahirannya SDN Tanggulrejo, Pendidikan setara SMP dan SMA di Pondok Modern Darussalam Gontor Jawa Timur, S-1 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, studi Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dari perjalanan hidupnya, berhasil membuat karya tulis berupa buku solo yang diterbitkan dengan judul *Menjadi Perhiasan Dunia* (2020) dan *Mencintai Diri Seutuhnya* (2023). Buku antologi yang diterbitkan *Dengan-Mu Aku Kuat Bersama Kita Taat* (2021) dan *Dakwah Bil Qur'an* (2022). Karya tulis ilmiah yang diterbitkan dengan judul *Terapi Doa Dalam Pelayanan Pembinaan Spiritual*

Islam Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Persalinan di Rumah Sakit (2022) dan *Humanizing Patients with a Holistic Care Approach to Improve their Psycho-Social-Spiritual Conditions* (2023). Senang rasanya jika suatu saat Allah pertemukan kita. Namun jika dirasa jauh, kamu bisa menghubungiku melalui akun Instagram @Silma_hanah17, aku juga suka menuangkan tulisan di akun tersebut jika kamu berkenan untuk membacanya. Semoga takdir membawa kita menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Maulida Alfa Sani | lahir di Tegal, Jawa Tengah (2000). Selain mengikuti kegiatan menulis, penulis juga aktif melakakukan kegiatan mengajar di tingkat sekolah dasar daerah Yogyakarta. Penulis juga turut serta membantu program Bimbingan Baca Al-Qur'an di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyelesaikan Pendidikan Dasar dan menenah SMP Negeri di Pesawaran, Lampung. Pondok Pesantren dan Madrasah Aliyah Al-Fatah, Lampung. Penulis menyelesaikn pendidikan tinggi S-1 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan saat ini sedang menempuh pendidikan S-2 di UIN Sunan Kalijaga. Penulis pernah mengikuti kegiatan training guru pengajar TPA, training batik ecoprint, training metode mengajar guru berbasis AI. Awardee Bank Syari'ah Indonesia.

Naima | lahir di Palopo pada tahun 1998, yang merupakan mahasiswi Pascaserjana, Prodi *Interdiciplinary Islamic Studies*, konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. Menyelesaikan Pendidikan

dasar di kota kelahiran, SDN 440 Salekie, menyelesaikan pendidikan menengah pertama (SLTP) dan menengah atas (SLTA) di Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo, serta menyelesaikan Pendidikan strata-1 di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Lailatul Rosyidah | lahir di Nganjuk pada 24 Mei 2000, adalah mahasiswa Pascasarjana di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies (IIS), Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam. Menyelesaikan pendidikan dasar dan menengah pertama di kota kelahiran, SDN Jekek 2 dan MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono. Melanjutkan pendidikan menengah atas di SMA eLKISI Mojokerto dan memperoleh gelar sarjana S1 Pendidikan Agama Islam (Sp.d) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyukai dunia pendidikan, gemar mengajar sejak di bangku sekolah menengah. Saat ini aktif mengajar pada lembaga pendidikan formal maupun non-formal. Memiliki pengalaman pengabdian masyarakat dan dakwah romadhon di beberapa daerah, diantaranya Singapura, Yogyakarta, Pare, dan Blitar Jawa Timur. Juga memiliki pengalaman pendampingan mahasiswa di University Residence Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sejak 2019 hingga 2023. Penulis memperoleh prestasi sebagai Wisudawan Terbaik Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Nabila Ayu Ningrum | lahir di Gunungkidul Yogyakarta tanggal 20 Maret 1998. Alamat tinggal di Wiyoko Utara, Plembutan, Playen, Gunungkidul. Saat ini menjalani program pendidikan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta prodi Interdisciplinary Islamic Studies konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam.

Riwayat pendidikan sebelumnya ialah RA Masyithoh Wiyoko, MI YAPPI Wiyoko, MTs Darul Qur'an Wonosari, SMK Darul Qur'an, dan S1 UIN Sunan Kalijaga program studi Aqidah dan Filsafat Islam. Pendidikan non-formal PP. Al-Munawwir Komplek Q Krapyak Yogyakarta.

الإدارة العامة لجمعية
N U
١٣٤٤
1926

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUNAN KALIJOGO

YOGYAKARTA – INDONESIA

Isu-isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer

Mendiskusikan topik psikologi Islam atau psikologi islami, apalagi menambah istilah kontemporer, tentu menambah tensi perdebatan kritis terhadap perkembangan, pengembangan dan kematangan dalam ilmu pengetahuan. Dalam *book chapter* yang disajikan oleh para penulis kawula muda ini, menunjukkan ungkapan dan goresan cita rasa kualitas yang unik, berbeda dan berani dalam mengkaji teknologi rekayasa perilaku, terutama yang terkait isu-isu psikologi pendidikan dalam perspektif keislaman.

Lebih dari itu, ungkapan apresiatif, karya tulis ini juga menjadi cara terbaik penulis untuk mengekspresikan segala rasa dan pikiran-pikiran secara positif dan bermartabat, dalam mengamalkan kewajiban akademik dan perintah agama yang wajib 'ain, yaitu membaca dan menulis. Kalimat *iqra'* (bacalah!) dan *al-qalam* (pena), tanpa tafsir yang panjang, bahwa Allah melalui QS. Al-Alaq: 1-5, memerintahkan kita untuk membaca dan berpikir dengan pena (menulis). Sejarah memberi petunjuk, dialog peradaban antara psikologi dan Islam salah satunya, melalui membaca dan karya tulis.

Akhirnya, selamat kepada para penulis atas terbitnya karya ini, percayalah sukses hanya milik anda yang yakin, sungguh-sungguh dan ikhlas. Jadikan buku sebagai teman dan sahabat terdekat, jadikan membaca sebagai aktivitas yang terhebat, dan ingat, menulis adalah ekspresi terdahsyat… Salam dan bahagia…

Dr. H. Muhsin Kalida, S.Ag., MA., M.Pd.
Psichowriter, Pegiat Literasi, Dosen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta